

ที่ระลึกในการพระราชทานเพลิงศพ

นายศุภชัย บุญเรืองขาว ท.ช. ท.ม.

เกิด ๒๒ พฤษภาคม ๒๔๗๒

ถึงแก่กรรม ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๙

อายุ ๘๗ ปี

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๒๓๑๑๓

สำนักพระราชวัง

๑ กันยายน ๒๕๕๙

พระราชทานเพลิงศพ นายศุภชัย บุญเรืองขาว ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

คมกฤษ/พิมพ์ / /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายศุภชัย บุญเรืองขาว เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ นายศุภชัย บุญเรืองขาว ซึ่งนับเป็น พระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นายศุภชัย บุญเรืองขาว ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงสุดในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นบุตรและหลานๆ ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
นายโฆษิต–นางสมจิต บุญเรืองขาว
นายเรืองชัย-นางมันทนา บุญเรืองขาว
นายโอฬาร-นางศรัณย์ธร บุญเรืองขาว
นายบันลือศักดิ์-นางศุภมาศ บุญเรืองขาว

ประวัติส่วนตัว



นายศุภชัย บุญเรืองขาว เดิมชื่อทอง เป็นบุตรของนายเงินและนางเงิน บุญเรืองขาว เกิดวันพุธ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๔๗๒ ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่บ้านสุนทรา ตำบลปันแต อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง มีพี่น้อง จำนวน ๑๑ คน

๑. นายศุภชัย บุญเรืองขาว
๒. นางแก้ว พงศาปาน
๓. นายกระจ่าง บุญเรืองขาว (ถึงแก่กรรม)
๔. นายอำนวย บุญเรืองขาว
๕. นายพฤทธิพงศ์ บุญเรืองขาว (ถึงแก่กรรม)
๖. นางอารี แก้วทอง
๗. นางอารมณ์ แก้ววิชิต
๘. นางสมบูรณ์ รักษ์พุทธิ
๙. นายเฉลิม บุญเรืองขาว (ถึงแก่กรรม)
๑๐. นางสาวเพลินพิศ บุญเรืองขาว
๑๑. นางสมใจ ช่วยอินทร์

การศึกษา

ประถมศึกษา โรงเรียนวัดควนปันตาราม

มัธยมศึกษา โรงเรียนประจำจังหวัดพัทลุง

ฝึกหัดครู โรงเรียนฝึกหัดครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

อุปสมบท วัดสุนทราวาส ตำบลปันแต อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

คู่สมรส นางบังอร บุญเรืองขาว (นามสกุลเดิม พิทักษ์) มีบุตรรวม ๔ คน

๑.นายโฆษิต บุญเรืองขาว สมรสกับ นางสมจิต บุญเรืองขาว

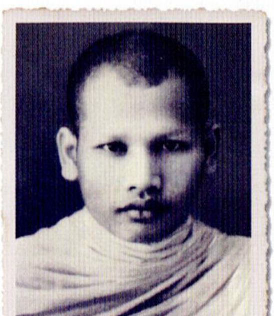
๒.นายเรืองชัย บุญเรืองขาว สมรสกับ นางมันทนา บุญเรืองขาว

๓.นายโอฬาร บุญเรืองขาว สมรสกับ นางศรัณย์ธร บุญเรืองขาว

๔.นายบันลือศักดิ์ บุญเรืองขาว สมรสกับ นางศุภมาศ บุญเรืองขาว

การรับราชการ

- ครูประจำการ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี
- อาจารย์ใหญ่ระดับ ๗ โรงเรียนวุฒิชัยวิทยา จังหวัดปัตตานี
- ผู้อำนวยการระดับ ๘ โรงเรียนวิเชียรมาตุ จังหวัดตรัง
- ศึกษานิเทศน์ ๘ กรมสามัญศึกษา ประจำเขตการศึกษา ๒ จังหวัดยะลา







ผลงานดีเด่น

ดร.โกวิท วรพิพัฒน์ อธิบดีกรมสามัญศึกษา ได้มอบประกาศเกียรติคุณบัตร แก่นายศุภชัย บุญเรืองขาว ในด้านปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม จริยธรรม และความวิริยะอุตสาหะ ในขณะที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนดอนปะนาเระ จังหวัดปัตตานี (ปัจจุบันคือโรงเรียนวุฒิชัยวิทยา) เมื่อปี ๒๕๐๒ โดยท่านได้ดำเนินการเกี่ยวกับกรณีพิพาทเรื่องที่ดินของโรงเรียนจนชนะคดีทั้ง ๓ ศาล ท่านและคณะครูอาจารย์ได้สละกำลังทรัพย์ กำลังความคิดและความสามารถ รักษาทรัพย์สินของราชการไว้ ซึ่งนายสมาน แสงมลิ อธิบดีกรมสามัญศึกษา ได้มีหนังสือชมเชยว่านายศุภชัย บุญเรืองขาว เป็นแบบอย่างทีดีของข้าราชการ และเมื่อครั้งที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนวิเชียรมาตุ จังหวัดตรัง ท่านได้พัฒนและปรับปรุงโรงเรียนให้เจริญก้าวหน้าในทุกๆ ด้าน นับว่าท่านได้ส่งเสริมการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาให้เจริญก้าวหน้า เป็นผู้สร้างคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติตลอดมาจวบจนเกษียณอายุราชการ

นายศุภชัย บุญเรืองขาวได้ เกษียณอายุราชการเมื่อ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๓๒ หลังจากนั้นท่านได้ทำงานช่วยเหลือสังคมผู้สูงอายุของข้าราชการ จังหวัดพัทลุง และเป็นผู้ประสานงานชมรม ม่วง-ขาว ๙๓ บ้านสมเด็จเจ้าพระยาฯ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

- ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)
- ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย (ท.ม.)

ถึงแก่กรรมด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๒๘ อายุ ๘๗ ปี

ประกาศเกียรติคุณบัตร

ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

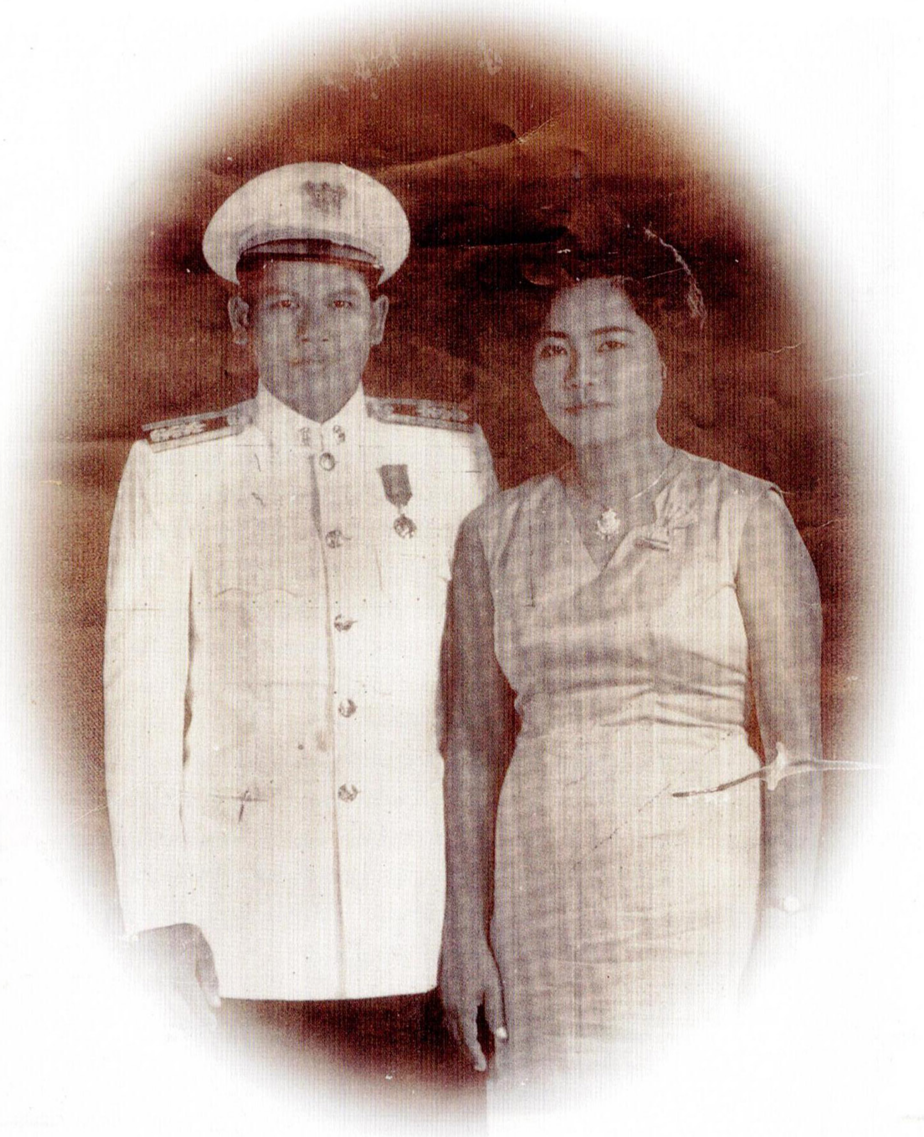
นายศุภชัย บุญเรืองขาว

ได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต กอปรด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีความวิริยะอุตสาหะ มีความรู้ ความสามารถ ในการบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา พัฒนาการเรียนการสอน การอบรม และการจัดกิจกรรม อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนดอนปะนาเระ จังหวัดปัตตานี (ปัจจุบันคือโรงเรียนวุฒิชัยวิทยา) เมื่อปี 2502 ท่านได้ดำเนินการเกี่ยวกับกรณีพิพาทเรื่องที่ดินของโรงเรียน ซึ่งถูกราษฎรบุกรุก ผลปรากฏว่าโรงเรียนชนะคดีทั้ง 3 ศาล อธิบดีกรมสามัญศึกษา (นายสมาน แสงมลิ) ได้มีหนังสือชมเชยว่าเป็นแบบอย่างที่ดีของข้าราชการ ในการที่ท่านและคณะครูอาจารย์ได้สละ กำลังทรัพย์และกำลังความคิด สามารถรักษาทรัพย์สินของทางราชการไว้ได้ และเมื่อท่านไปดำรงตำแหน่งผู้บริหารโรงเรียนวิเชียรมาตุ จังหวัดตรัง ท่านได้พัฒนาและปรับปรุงให้โรงเรียนเจริญก้าวหน้าในทุกด้าน นับว่าท่านได้ส่งเสริมการศึกษาระดับมัธยมศึกษาให้เจริญก้าวหน้า มีคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติตลอดมา จวบจนเกษียณอายุราชการ

กรมสามัญศึกษา รู้สึกซาบซึ้งในผลงานและคุณความดีของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอประกาศเกียรติคุณไว้ เพื่อเป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูล และเป็นแบบอย่างที่ดีงามสืบไป พร้อมทั้งขออำนวยพรให้มีความสุขสวัสดิ์ชั่วกาลนานเทอญ

ให้ไว้ ณ วันที่ 30 กันยายน พุทธศักราช 2532

อธิบดีกรมสามัญศึกษา



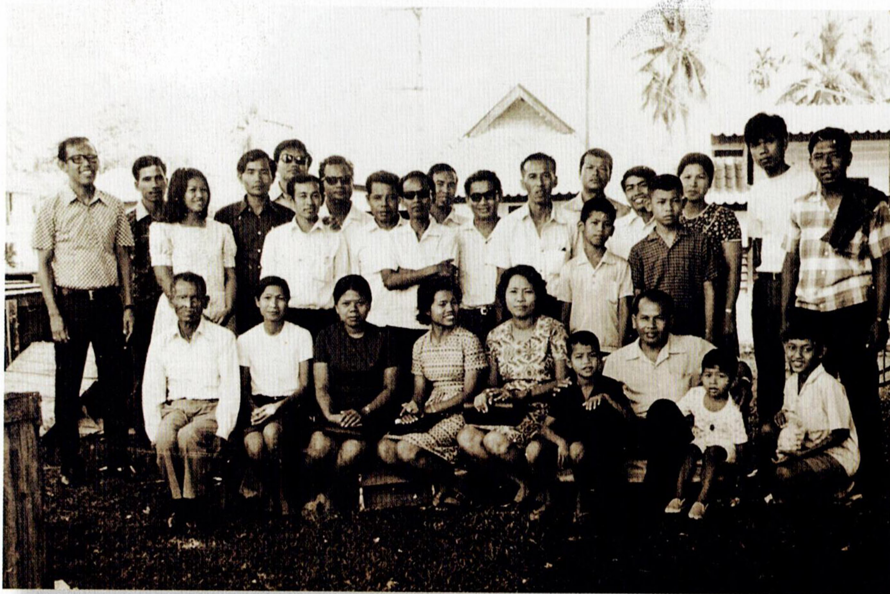
พ่อและแม่



นายศุภชัย บุญเรืองขาว ท.ช. ท.ม.



(บน-ล่าง) ไปส่งพ่อเรียนต่อ มศว.ประสานมิตร





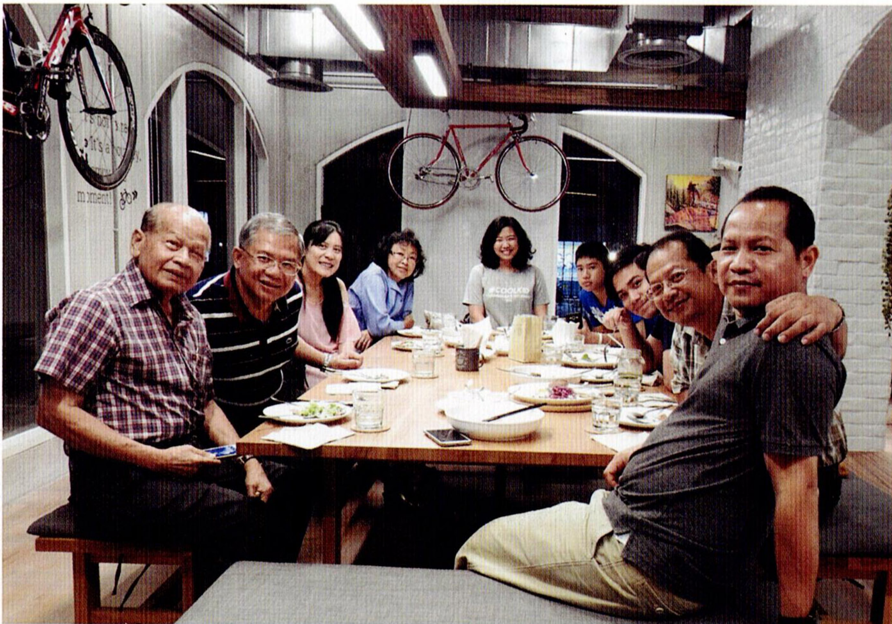


(บน-ล่าง) พ่อไปเที่ยวกับลูกและหลานๆ

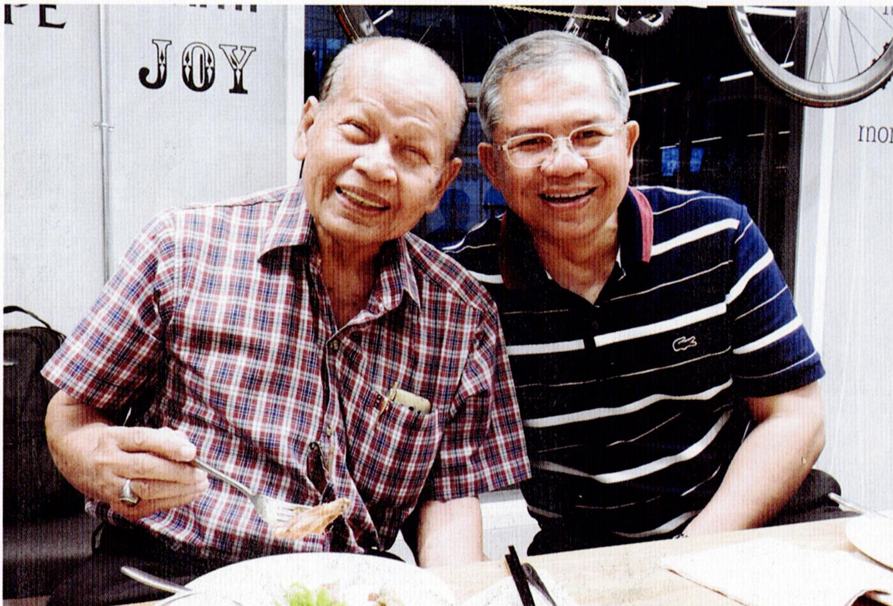




นายศุภชัย บุญเรืองขาว ท.ช. ท.ม.



(บน-ล่าง) ปาร์ตี้ครั้งสุดท้ายกับลูกหลาน เมื่อสิงหาที่ผ่านมา





รับพรครั้งสุดท้ายจากพ่อ



พ่อกับน้องๆ และหลาน



(บน-ล่าง) พ่อกับลูกศิษย์





สมุนไพร
ต้านโรค

สมุนไพรต้านโรค

สมุนไพรต้านโรค

พิมพ์ที่ บริษัท สตาร์บูมอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด
๔๒ หมู่ ๒ ซอยสุขสวัสดิ์ ๔๓
ตำบลบางครุ อำเภอพระประแดง
สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทร. ๐-๒๔๖๓-๔๑๙๕-๖ โทรสาร ๐-๒๘๑๙-๓๒๒๑
สายด่วน ๐๘๙-๑๔๑๓๘๙๓

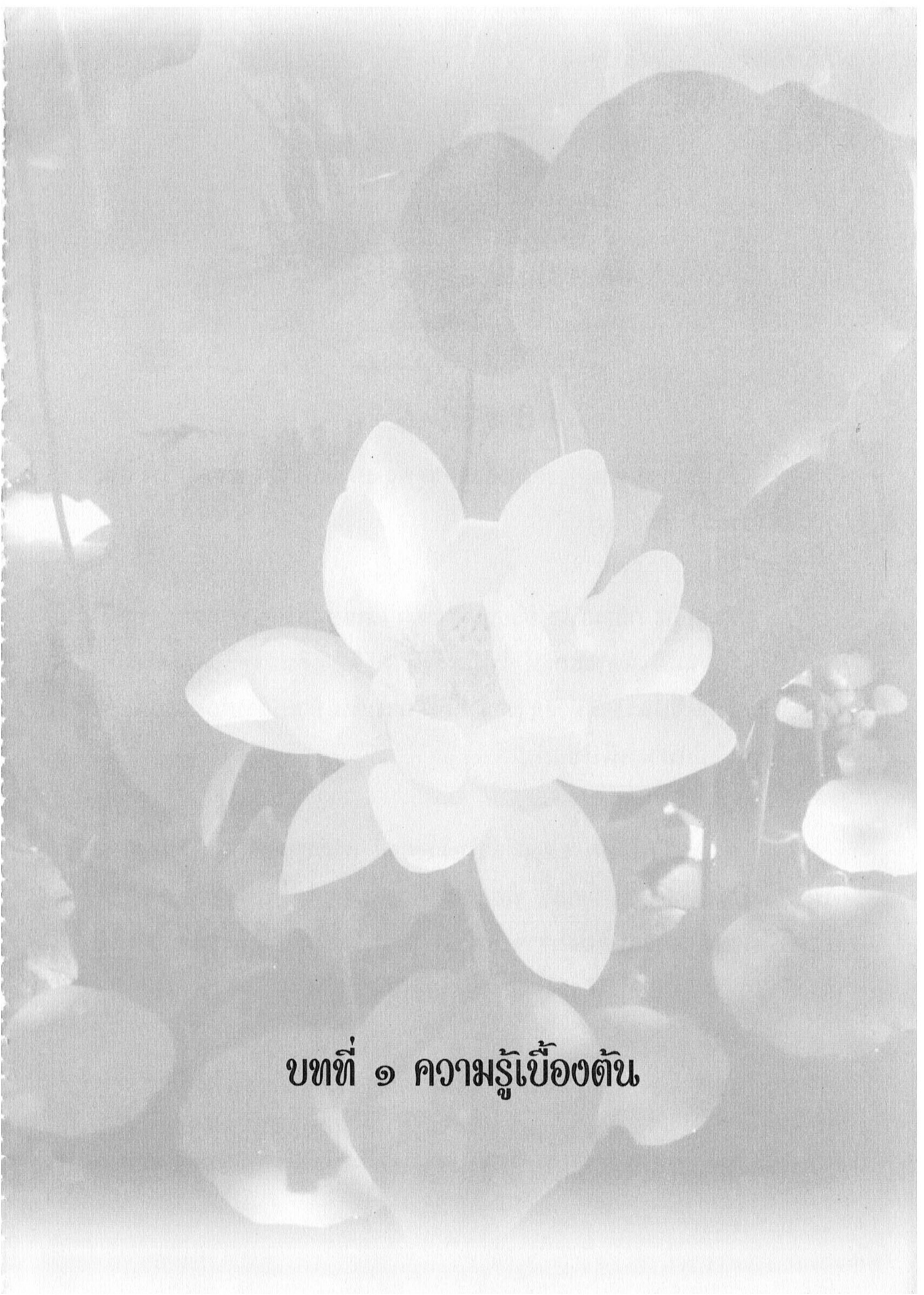
คำนำ

หนังสือ "สมุนไพรต้านโรค" เล่มนี้ได้คัดเนื้อหามาจากหลากหลายแหล่งข้อมูลที่อ่านแล้วคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับ รู้สึกประทับใจในเนื้อหาเหล่านี้มาก และเล็งเห็นถึงประโยชน์ ซึ่งในสังคมที่เราอยู่นี้ขาดในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะในการแบ่งปัน การให้ การหยิบยื่นความดีให้แก่กัน การไม่เบียดเบียนต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก ถ้าอ่านแค่ ๓ บทความแรก บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นร่างกายสามารถเยียวยาตนเองได้ ช่องทางขับพิษ กระบวนการขับพิษพิเศษทางร่างกาย บทที่ ๒ สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ บทที่ ๓ เรื่องอาหาร ก็มีเนื้อหาจะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อทุกท่านที่สนใจในเรื่องสุขภาพ ส่วนบทที่ ๔ สมุนไพรใกล้มือ บทที่ ๕ สมุนไพรจีน และอาหารเพื่อสุขภาพ บทที่ ๖ สมุนไพรรักษาโรค ถ้าท่านอ่านและปฏิบัติตาม จะก่อบุญกุศลอย่างมหาศาลต่อตัวท่านและสังคมสืบไป

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และมุ่งเน้นมอบให้สำหรับบุคคลที่สนใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ถ้าได้ศึกษาเนื้อหา และนำไปปฏิบัติ แนะนำบุคคลใกล้ชิดให้มีทุกข์น้อยลง ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าของบทความทุกท่าน ที่ร่วมกันมอบการแบ่งปันและก่อประโยชน์ต่อคนอื่น และสังคมส่วนรวม (ถ้าท่านใดได้รับผลดีจากหนังสือเล่มนี้ ขออนุโมทนาบุญแก่เจ้าของบทความทุกท่านด้วย)

สารบัญ



บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้น

๑

ความรู้เบื้องต้น

ธาตุทั้ง ๕

ร่างกายของคนประกอบด้วยธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และปราณ (cosmic energy)

ดิน

หมายถึง กล้ามเนื้อ อวัยวะ กระดูก เส้นเอ็นต่างๆ หากขาดธาตุดิน ร่างกายจะอ่อนแอ แคระแกร็น ไม่มีพลังชีวิต ต้องเติมธาตุดินด้วยการกินผักผลไม้ซึ่งดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ มาจากดิน การเดินเท้าเปล่าบนผืนดินก็เป็นการเติมพลังอีกทางหนึ่งเช่นกัน

น้ำ

หมายถึง เลือด ของเหลวในร่างกาย หากขาดธาตุน้ำ ผิวจะแห้ง ไม่เปล่งปลั่งสดใส ไม่มีพลัง ท้องผูก ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอแต่ระวังอย่าให้มากเกินความต้องการของร่างกาย เพราะการดื่มน้ำมากเกินไปจะสร้างภาระแก่ไต ทำให้ร่างกายเสียสมดุลได้เช่นกัน

ลม

หมายถึง อากาศ ช่องว่างในร่างกาย หากขาดธาตุลม จะเกิดอาการปวดศีรษะ ไม่สดชื่น ขาดความกระตือรือร้น ต้องเติมลมให้แก่ร่างกายด้วยการสูดหายใจยาวๆ เอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้าไป

ไฟ

หมายถึง อุณหภูมิของร่างกาย ถ้าธาตุไฟต่ำลง เราจะง่วงหงอย ไม่มีพลัง ถ้ามีธาตุไฟมากเกินไปก็จะฉุนเฉียวง่าย มีอาการปวดศีรษะ ให้แก้ไขด้วยการสัมผัสกับธรรมชาติ รับประทานผลไม้ ผักสดหรือน้ำผลไม้ที่เย็นสดชื่น

ปราณ (cosmic energy)

หมายถึง พลังธรรมชาติหรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งไหลเวียนอยู่ทั้งภายในร่างกายและรอบตัวเราร่างกายได้รับปราณอยู่ตลอดเวลา และการอดอาหารจะช่วยให้เราได้รับพลังปราณจากธรรมชาติมากขึ้น

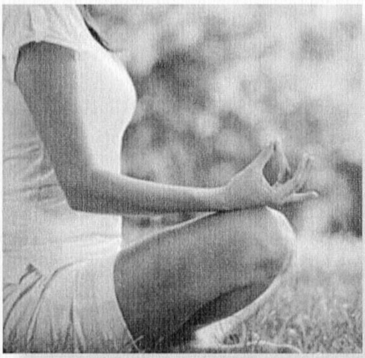
หลักของธรรมชาติบำบัดคือการปรับปรุงธาตุทั้ง ๕ นี้ให้สมดุล และเชื่อว่าร่างกายของเรามีศักยภาพในการเยียวยาตนเอง เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติร่างกายสามารถดูแลรักษาตนเองได้ ถ้าเรารู้จักฟังเสียงของร่างกายจะยิ่งช่วยเอื้อให้กระบวนการบำบัดด้วยธรรมชาติได้ผลยิ่งขึ้น เมื่อใดก็ตามที่สุขภาพไม่ดี แสดงว่าธาตุทั้ง ๕ ของเราไม่สมดุล การบำบัดคือการปรับธาตุเหล่านี้ให้สมดุล โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา

ควรอดอาหารสัปดาห์ละ ๑ วัน เพื่อให้ธาตุทั้ง ๕ ได้ปรับสมดุล และได้พลังชีวิตกลับมา เพราะเมื่อท้องว่างจากอาหาร ร่างกายจะได้พักเต็มที่และสามารถซ่อมแซมสิ่งต่างๆ ในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



ร่างกายสามารถเยียวยาตนเองได้

คณาจารย์แพทย์แห่งโรงพยาบาลจอห์น ฮอบกินส์ เชื่อว่า "มีพลังแห่งการรักษาตนเองดำรงอยู่ในมนุษย์ทุกคน การรักษาพยาบาลของแพทย์ คือ การเอื้อให้พลังแห่งการรักษาตนเองได้สำแดงตนออกมาเต็มที่นั่นเอง"



หากเป็นไข้หรือเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เราควรจะทำอย่างไร หลายๆ คนอาจรีบตรงไปที่โรงพยาบาลหรือคลินิกเพื่อขอทั้งยากินยาฉีดทันที แต่ตามหลักธรรมชาติแล้ว นั่นเป็นการกระทำที่ไม่ฉลาดอย่างยิ่งนอกจากต้องจ่ายเงินโดยไม่สมเหตุสมผลแล้ว ยังเป็นการสกัดกั้นการทำงานของร่างกาย ในการเยียวยาตนเอง

ผลจากการกินยาอาจทำให้สุขภาพเลวร้ายลงไปอีก ร่างกายมีพลังแห่งการเยียวยาซ่อนอยู่ภายใน อย่าประเมินศักยภาพของร่างกายเราต่ำเกินไปนัก ร่างกายมีประสิทธิภาพที่จะขจัดโรคร้ายโดยไม่ต้องอาศัยยาแม้แต่เม็ดเดียวเพราะร่างกาย มนุษย์นั้นชาญฉลาด รู้จักซ่อมแซมตนเอง

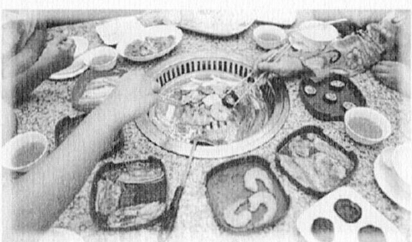


ถ้าเราเรียนรู้ที่จะติดต่อกับร่างกายก็ช่วยให้ร่างกายสามารถเยียวยาตัวเองได้ดียิ่งขึ้น เช่น เมื่อมีอาการเจ็บปวดที่แขนก็เพ่งจิตไปที่ส่วนนั้น แล้วบอกให้ร่างกายรักษา หากเรารู้วิธีสื่อสารจะทำให้ความเจ็บปวดนั้นหายไปได้

หากเฝ้าสังเกตเราจะตระหนักได้ว่าเราเท่านั้นที่รู้จักร่างกายของตนเองเป็นอย่างดี สิ่งที่ดีที่สุดซึ่งเราควรกระทำเมื่อเจ็บป่วย คือ เสริมพลังและเกื้อหนุนให้ร่างกายบำบัดเยียวยาตัวเองตามธรรมชาติใช้อาหารเป็นยา กินเมื่อหิว ดื่มเมื่อกระหาย พักเมื่อเหนื่อยล้าหรือมีไข้ ออกกำลังกายตามกำลัง นอนหลับพักผ่อนอย่างพอเหมาะ ให้ร่างกายได้ชำระล้างพิษร้าย แล้วเซลล์ในร่างกายจะขอบคุณเรา เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจร่างกายและจิตใจตนเองเสียก่อนแล้วเราจะสัมผัสได้ด้วยตัวเอง ว่ามีพลังแห่งการสร้างสรรค์เยียวยามหาศาลซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคน

เสียงจากร่างกายของคุณ

เป็นเรื่องง่ายมากที่จะมองออกไปนอกตัวว่าสาเหตุของโรคเกิดจากอะไร แต่ความจริงคือปัญหาต่างๆ เกิดจากภายใน และยาก็ไม่สามารถช่วยได้ ร่างกายสื่อสารกับเราอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักไม่สนใจสัญญาณใดๆ จากร่างกายทั้งสิ้นทั้งปวง เมื่อร่างกายบอกว่าอยากกิน เราก็ตะลุยกินเข้าไป แต่เมื่อร่างกายส่งสัญญาณบอกว่าพอเถอะพอได้แล้ว เรากลับไม่หยุดจนกระทั่งท้องอัดแน่นเต็มไปด้วยอาหาร ไม่เหลือที่ว่างพอ สำหรับอากาศหรือของเหลวที่จะช่วยในการย่อยอาหารเหล่านี้ (ท้องที่แน่นเต็มจะลดประสิทธิภาพของกระบวนการย่อยอาหารตามธรรมชาติ) พฤติกรรมเช่นนี้เป็นการสร้างภาระอันหนักหน่วงแก่ร่างกาย



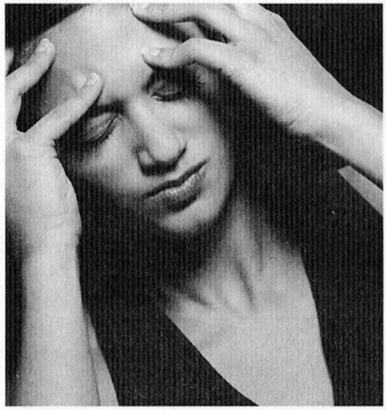
เมื่อไม่สบายร่างกายจะไม่มีความอยากอาหาร เพราะอวัยวะภายในต้องการพักผ่อน และทุ่มเทพลังไปยังส่วนที่เป็นปัญหาและต้องการการเยียวยา

การหยุดรับประทานเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด แต่เราไม่ค่อยจะพึงใจในการฟังเสียงของร่างกายนัก มักจะฝืนกินอาหารเข้าไป ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งภายในร่างกาย อวัยวะที่อ่อนแออยู่แล้วยิ่งต้องทำงานหนักขึ้นไปอีก

เราสามารถสังเกตได้ว่าอะไรที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะกับร่างกาย เมื่อร่างกายมีปฏิกิริยาด้านลบ เช่น รู้สึกเจ็บปวด แสบ ร้อนหรือเย็นเกินไป เราควรหยุดกระทำการที่จะทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ ควรฟังเสียงจากร่างกายของเรา เพราะร่างกายมีความชาญฉลาดในการแยกแยะว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดียิ่งกว่าตัวเราเองเสียอีก การฟังเสียงภายในเป็นสำคัญ ควรแยกให้ออกว่าเสียงไหนมาจากความต้องการที่แท้จริงของร่างกาย เสียงไหนมาจากกิเลสในจิต

ความป่วยไข้มิใช่ศัตรู *“ความเจ็บป่วยจึงมิใช่สิ่งเลวร้ายเสียทีเดียว หากมีข้อดี คือ เป็นสัญญาณบ่งบอกให้บุคคลได้รู้ถึงความผิดปกติของตนในเรื่องแบบแผนความเป็นอยู่ ทัศนคติ หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น เท่ากับเป็นการเตือนให้เปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อคืนชีวิตสู่ดุลยภาพไม่ว่าจะเป็นดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ระหว่างตนกับครอบครัว สังคม หรือ สิ่งแวดล้อม”*
(พระไพศาล วิสาโล)





สำหรับธรรมชาติบำบัดแล้ว ความเจ็บป่วยเปรียบเสมือนเพื่อนที่เตือนให้รู้ว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายของเรา ให้เราได้พิจารณาถึงสาเหตุของความป่วยไข้นั้น และช่วยเหลือให้ร่างกายสามารถเยียวยาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ถ้าไปหาหมอโดยไม่รู้จักทำความเข้าใจร่างกายและโรคของตนเอง การรักษาก็อาจกลายเป็นเรื่องอันตรายได้ แต่พวกเราโดยส่วนใหญ่กลับมอง "โรค" และ "เชื้อโรค" เป็นดั่งศัตรูที่ต้องกำจัด จากนั้น เราก็ทำร้ายทั้งเชื้อโรคและตนเองด้วยการกินยาหรือฉีดยา ทั้งที่ความจริงนั้น เราสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยได้ด้วยสันติวิธี



ยกตัวอย่างเช่น เราอาจเริ่มต้นที่การปวดหัวเพียงเล็กน้อย แต่แทนที่จะพักผ่อนให้เพียงพอ บำบัดรักษาด้วยวิธีการธรรมชาติ เรากลับไม่ฟังเสียงอุทธรณ์ใดๆ จากร่างกายทั้งสิ้น แล้วยังฝืนบังคับให้ร่างกายทำงานหนักขึ้นด้วยการกินยาเคมีต่างๆ ช่วงแรกนั้นอาจดีอยู่ กินยาแล้วก็หายสองสามวันผ่านไปอาการปวดหัวกลับมา ก็กรอกยาพิษให้กับตนเองอีก พอหายแล้วก็กลับมาปวดใหม่ จำต้องกินยาเรื่อยไปจนในที่สุดกินยาอย่างไรก็ไม่หาย เพราะการกินยาเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เมื่อมารู้ตัวอีกที ก็พบว่าเนื้องอกเกิดขึ้นมาในสมองเสียแล้ว สุดท้ายก็ต้องลงเอยด้วยการผ่าตัดบ้าง ฉายรังสีบ้าง อันเป็นวิธีการรุนแรงต่อร่างกายทั้งสิ้น หากไม่ใช้ยาตั้งแต่แรกคงไม่ต้องมาถึงขั้นนี้

สาเหตุที่ปวดหัวในครั้งแรกนั้น อาจเป็นเพราะเนื้องอกได้เริ่มก่อกำเนิดขึ้นเป็นจุดเล็กๆ แล้วร่างกายจึงส่งสัญญาณบอกให้รู้ด้วยอาการปวดหัว แสดงให้รู้ว่ามีบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้นแล้วนะ อย่าเพิ่งทำอะไรทั้งนั้น ร่างกายต้องการการพักผ่อนเพื่อดึงพลังทั้งหมดไปเยียวยารักษายังจุดที่เป็นปัญหานั้น ฉะนั้น จงอย่าได้ใช้ยาเพื่อไปสกัดกั้นกระบวนการเยียวยาของร่างกาย อดทนกับความเจ็บปวดเล็กน้อยให้ได้ ดีกว่ากินยาเพื่อกดโรคไว้จนกระทั่งวันหนึ่งมันได้รวมตัวกันเป็นโรคที่ร้ายแรงยิ่งกว่า สำหรับธรรมชาติบำบัดแล้ว อาการเป็นไข้ตัวร้อนเป็นเรื่องดี เป็นมิตรที่มาแสดงให้รู้ว่าร่างกายได้จัดการกับสิ่งผิดปกติแล้ว ไม่ใช่เรื่องที่ต้องตื่นตระหนกเลยสักนิด โรคภัยไม่ใช่ศัตรู เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นอย่าพยายามกำจัดด้วยความเกลียดกลัวหรือใช้ทางลัดด้วยการใช้ยา แต่ควรยอมให้ร่างกายของเราจัดการอย่างเป็นจังหวะตามขั้นตอนตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด



ช่องทางขับพิษตามปกติของร่างกาย

ช่องทางในการขับพิษ มี ๔+๑ ช่องทาง ดังนี้

๑) **การหายใจ** ควรฝึกด้วยการหายใจเข้าลึกๆ กักไว้สักครู่จึงค่อยผ่อนออกมา อย่างช้าๆ นุ่มนวล เป็นการขับพิษที่ดีอย่างหนึ่ง นอกจากปอดจะมีพลังเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้ร่างกายสะอาดยิ่งขึ้น

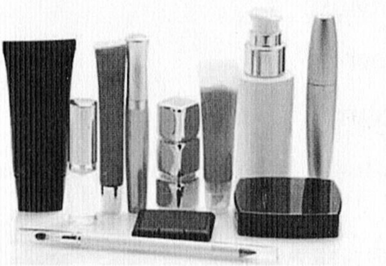
๒) **เหงื่อ** เป็นการขับพิษทางผิวหนัง ทำโดยการออกกำลังกาย การอบสมุนไพร เป็นต้น

๓) ปัสสาวะ ไตคืออวัยวะที่ทำหน้าที่กรองของเสียจากกระแสโลหิตและขับออกจากร่างกายในรูปของปัสสาวะ

๔) อุจจาระ คือกากของอาหารที่กินเข้าไป แล้วร่างกายขับถ่ายออกมา ถ้าท้องผูกจะส่งผลเสียหลายอย่าง เช่น ปวดหัว เป็นสิว เป็นต้น ดังนั้น การแก้ปัญหาท้องผูกจะแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วย

๕) ประจำเดือน ในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือน ร่างกายจะใช้โอกาสนี้ขับสารพิษสิ่งแปลกปลอมออกมาด้วย จึงนับเป็นข้อดีได้เปรียบของผู้หญิง เพราะมีช่องทางขับพิษมากกว่าผู้ชาย ร่างกายจึงสะอาดกว่า

การขับพิษทั้ง ๔+๑ ช่องทางนี้เป็นวิธีการชำระล้างตามปกติที่ดีที่สุดของร่างกาย แต่วิถีชีวิตในทุกวันนี้ทำให้เรามักจะไม่ให้ความร่วมมือกับกระบวนการเหล่านี้ แล้วยังกระทำการขัดขวางการปฏิบัติงานของร่างกายเสียอีก การหายใจออกให้ยาวเพื่อขับพิษ แต่เรากลับหายใจแบบสักแต่ว่ามีชีวิตอยู่ไปวันๆ หายใจเข้าออกแบบขอไปที ราวกับมีใครเก็บภาษีอากาศเสียอย่างนั้น



นอกจากนี้เราส่วนใหญ่ก็มักใช้แป้ง เครื่องสำอาง เครื่องประทินผิวต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน เป็นเหตุให้ร่างกายไม่สามารถขับพิษออกทางต่อมเหงื่อได้ และด้วยความเร่งรีบของชีวิตยุคใหม่ เมื่อร่างกายต้องการขับถ่ายปัสสาวะอุจจาระ เราก็กลั้นเก็บไว้จนสุดความสามารถ เรากระทำการต่างๆ นานาที่โหดร้ายกับร่างกายตนเอง ราวกับเป็นองครักษ์พิทักษ์สารพิษ ไม่ยอมให้ความสกปรกได้ถูกขับออกจากร่างกาย

หากต้องการมีสุขภาพดี เราจำเป็นต้องใส่ใจกับการขับพิษโดยธรรมชาติ ดำเนินชีวิตที่จะเกื้อกูลต่อการทำหน้าที่นี้อย่างเต็มที่ หลีกเลี่ยงการกระทำซึ่งจะขัดขวางการขับพิษของร่างกาย ให้ความร่วมมือกับการดูแลตัวเราเอง

กระบวนการขับพิษพิเศษของร่างกาย

หากร่างกายมีพิษมากจนไม่สามารถขับออกตามช่องทางปกติได้ทัน ร่างกายจะเกิดกระบวนการขับพิษพิเศษดังนี้

การไอ จาม น้ำมูกไหล



กระบวนการเหล่านี้เป็นสิ่งดีเพราะร่างกายได้ขับของเสียออกมา หรือกำลังทำความสะอาดตัวเอง แต่คนทั่วไปกลับมองว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรค และพยายามไปสกัดกั้นกระบวนการเหล่านี้ด้วยการกินยา ขณะที่ร่างกายพยายามปกป้องเราจากสิ่งที่เป็นพิษด้วยการขับออกมา เรากลับเลือกที่จะทำร้ายตนเองด้วยการเก็บกักพิษเอาไว้ ซึ่งจะนำไปสู่โรคร้ายแรงกว่าได้ในอนาคต

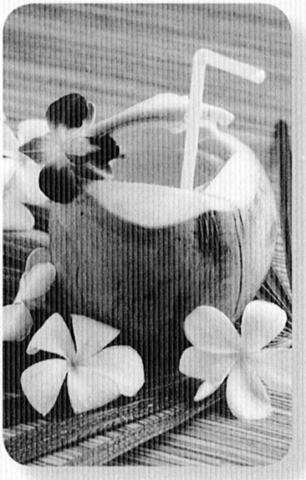
การอาเจียน

การอาเจียนไม่ใช่โรค ในกรณีที่ร่างกายได้รับพิษรุนแรง ร่างกายจะขับพิษแบบเฉียบพลันด้วยการอาเจียน เมื่อแพ้ท้องแล้วมีการอาเจียนไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพื่อกินยาหยุดอาเจียน เพราะนี่เป็นกระบวนการชำระล้างร่างกายตามธรรมชาติเพื่อให้กายนั้นบริสุทธิ์พร้อมรับชีวิตที่มาเกิดใหม่

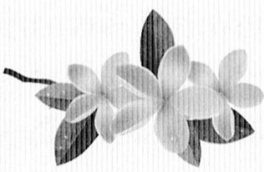
ควรให้หญิงมีครรภ์ดื่มน้ำมะพร้าวและงดเว้นการกินยาทุกชนิด รวมทั้งกรณีอื่นๆ ที่มีการอาเจียนติดต่อกันหลายครั้ง ควรให้ผู้ป่วยดื่มน้ำมะพร้าวหรือน้ำผลไม้เจือจาง หรือน้ำผึ้งผสมน้ำเปล่าเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ

การแพทย์แผนอิสลามกล่าวถึงลักษณะของการอาเจียนไว้ ดังนี้

สาเหตุ



- มีน้ำดีเหลืองมากเกินไปในกระเพาะอาหาร
- มีเสมหะเหนียวข้นในกระเพาะอาหาร
- กระเพาะอาหารอ่อนแอ ไม่ย่อย
- มีส่วนผสมที่เป็นพิษเข้าไปขัดขวางการย่อย ร่างกายจึงขับออกมา
- กินหรือดื่มมากเกินกว่ากระเพาะอาหารจะย่อยได้
- อาหารหรือเครื่องดื่มที่รับเข้าไปไม่เหมาะสมกับกระเพาะอาหาร
- มีบางสิ่งไปเปลี่ยนแปลงธรรมชาติของอาหาร หรือปฏิกิริยาร่างกายจึงขับออกมา
- ความเจ็บป่วย ทำให้คลื่นไส้อาเจียนเป็นสิ่งแสดงออกถึงความเจ็บป่วยด้านจิตใจบางอย่าง อาทิ มีอารมณ์เศร้า หดหู่ เสียใจ หรือโกรธ ร่างกายและจิตใจจะส่งผลถึงกัน
- ธรรมชาติถูกกระตุ้นจากการเห็นผู้อื่นอาเจียน ดังนั้นธรรมชาติที่เกี่ยวเนื่องกันจึงเคลื่อนย้ายเข้าหากัน



ประโยชน์



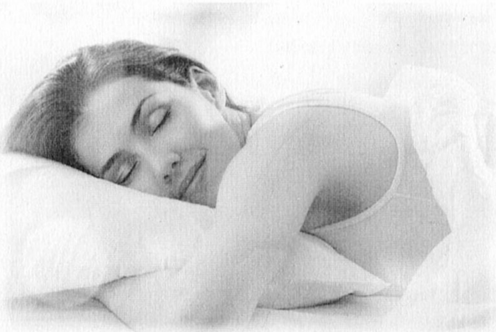
- กระเพาะอาหารสะอาดและแข็งแรงมากขึ้น
- ทำให้สายตาคมชัดขึ้น
- ศีรษะเบาลง
- มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยที่เป็นแผลที่ไต ต่อมลูกหมาก โรคเรื้อรัง เช่น อัมพฤกษ์ พาร์กินสัน ชันกระตุก ดีซ่าน ท้องมาน เรื้อ

ผลเสีย (ในกรณีที่อาเจียนมากเกินไป)

- กลายเป็นแหล่งที่รับของเสียได้มากขึ้น
- การมองเห็นแย่ลง มีผลเสียต่อฟัน การได้ยิน เกิดอาการปวดหัว แก่ก่อนวัย
- ทำให้ร่างกายเสียน้ำ ซึ่งอาจส่งผลอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
- ฮิปโปเครตีสกล่าวว่า ในช่วงหน้าร้อนสมควรจะขับไล่ของเสียออกทางด้านบนมากกว่าใช้ยาถ่ายขับออก ส่วนใหญ่หน้าหนาวนั้นให้ขับถ่ายออกทางด้านล่าง
- ท้องร่วง เป็นกระบวนการชำระล้างร่างกาย ไม่ควรกินยาหยุดถ่าย เพราะพิษจะตกค้างและสะสมในร่างกาย หากเกิดอาการท้องเสียควรดีใจว่าร่างกายได้รักษาตัวเองให้ปลอดภัยจากพิษร้ายแล้ว หากมีอาการอ่อนเพลีย อาจดื่มน้ำมะพร้าวหรือน้ำผลไม้เจือจาง แต่ในกรณีที่ท้องเสียติดต่อกันเกิน ๓-๘ ครั้งแล้วยังไม่หยุดถ่าย และรู้สึกเพลียมาก ให้ทานน้ำผึ้งเปล่า ๓-๔ ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้หยุดถ่ายได้เอง
- การเป็นไข้ หลักธรรมชาติบำบัดถือว่าการเป็นไข้คือสุดยอดของการบำบัด และการขับพิษ เพราะเป็นกระบวนการที่ร่างกายเพิ่มอุณหภูมิให้สูงขึ้นเพื่อไปเผาผลาญสิ่งแปลกปลอมที่เป็นพิษ



ในร่างกายหากกินยาลดไข้ร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้ เต็มที่ไม่สามารถขับพิษออกมาได้หมด จึงเหมือนเป็นการสะสมโรคเอาไว้ รอวันปรากฏออกมาในอนาคตขณะที่มีไข้ สิ่งที่เราควรทำคือ อดอาหาร ดื่มแต่น้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้เจือจางหรือน้ำมะพร้าว งดการบำบัดด้วยน้ำทุกชนิด รวมทั้งการอาบน้ำ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำพลังทั้งหมดไปใช้ในการขับพิษได้อย่างเต็มที่



• อาการอื่นๆ เช่น สิว ฝี ผื่นคันตกขาว ฯลฯ อาการเหล่านี้ล้วนเป็นกระบวนการขับพิษของร่างกายทั้งสิ้นหากเราได้รับสิ่งสกปรกไป แล้วร่างกายขับพิษออกด้วยการอาเจียน ท้องร่วง หรือเป็นไข้ ให้ถือว่าอาการเหล่านี้คือสัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายของเรายังมีกำลัง เพราะถ้าหากร่างกายของเราไม่ทรงพลังพอ จะไม่สามารถ ปฏิบัติการขับของเสียออกมาได้เลย

หากร่างกายปกติ การขับพิษธรรมดา ๕ อย่างข้างต้นก็เพียงพอแล้ว แต่เมื่อใดมีกระบวนการขับพิษพิเศษเกิดขึ้น นั่นหมายถึง

• ช่องทางปกติในการขับพิษไม่สามารถทำหน้าที่ได้เต็มที่ตามธรรมชาติ จนเกิดการสะสมพิษมากขึ้นเกินระดับปกติ จำเป็นต้องขับออกมาโดยเร็ว

• ร่างกายได้รับสารพิษรุนแรงแบบเฉียบพลัน จนไม่สามารถรอให้ขับออกมาทางช่องทางปกติได้

ร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อขับพิษเหล่านั้นออกมา เราจำเป็นต้องร่วมมือกับร่างกายให้ทำหน้าที่นั้นอย่างเต็มที่ หากเราไม่เข้าใจกระบวนการทำงานของร่างกายและไปยับยั้งอาการไว้ด้วยการใช้ยา จะทำให้ร่างกายไม่สามารถชะล้างความสกปรกออกมาได้หมด พิษที่ตกค้างอยู่นั้นจะสะสมในกระแสเลือด เป็นบ่อเกิดของโรคที่ร้ายแรงกว่าต่อไป



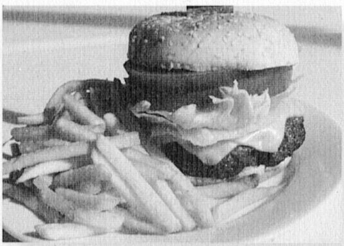


บทที่ ๒ สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ

๒

สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ

"สุขภาพดีต้องการทั้งความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง" มีเหตุปัจจัยหลายอย่างในชีวิตสมัยใหม่ที่ทำให้สุขภาพเราเสื่อมโทรมลงไม่ว่าเราจะตั้งใจเกี่ยวข้องกับปัจจัยเหล่านั้นหรือไม่ก็ตาม เช่น



อาหารขยะ

เมืองไทยแต่เดิมนั้น อาหารของเราส่วนใหญ่มาจากพืชพรรณซึ่งปลูกกันตามธรรมชาติ ไม่มีการใช้สารเคมียาฆ่าแมลง หากจะกินเนื้อสัตว์บ้าง ก็เป็นเพียงปลาที่อาศัยอยู่ในแม่น้ำลำคลองซึ่งใสสะอาด แต่เมื่อวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา การกินอยู่ของคนไทยก็เปลี่ยนไป มีอาหารแปลกใหม่ราคาแพงให้เราเลือกกินกันมากมาย มีร้านอาหารให้เลือกกินแทบทุกตรอกซอกซอย แต่สุขภาพคนไทยกลับเสื่อมโทรมลง

อาหารจานด่วน เบเกอรี่ขนมอบ ขนมหวาน น้ำอัดลม เหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ นอกจากจะให้แคลอรีล้นเหลือเกินความจำเป็นแล้ว ความหวานอันเกิดจากน้ำตาลทรายขาวในอาหารเหล่านี้ยังบ่อนทำลายร่างกายอีกด้วย เพราะร่างกายต้องดึงแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบีรวม มาช่วยย่อยน้ำตาลทรายขาว นานเข้าก็เกิดภาวะกระดูกพรุน ฟันผุ ฯลฯ เรียกได้

ว่า ให้ทั้งสิ่งเลวร้ายแก่ร่างกายและดึงเอาส่วนดีที่มีอยู่ไปเสียด้วย พลังงานที่ได้จากอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้คือพลังงานจอมปลอม เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ใดๆ เลย

เหตุใดคนกรุงเทพฯ ที่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ล้นเหลือจึงเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ โรคเหล่านี้ไม่ค่อยเกิดกับคนชนบท ทั้งที่คนเหล่านั้นไม่ได้กินอาหารตามตารางแคลอรีที่หมอกำหนด ไม่ได้กินอาหารราคาแพงในร้านอาหารหรูหรา คนชนบทส่วนใหญ่กินแต่อาหารที่มีตามท้องถิ่น แต่กลับมีสุขภาพดีกว่า นั่นเป็นเพราะ คนชนบทกินอาหารในฐานะเป็นปัจจัยพื้นฐานของชีวิต แต่คนกรุงเทพฯหรือคนเมืองมีวัฒนธรรมการเกิดที่แปลกแยกไป อาหารไม่ได้เป็นเพียงสิ่งยังชีพ แต่กินเพราะเหตุอื่นๆ ประกอบ เช่น กินตามกระแสนิยม กินเพื่อสนองภาพพจน์และอัตลักษณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ ด้วยวิถีชีวิตที่วุ่นวายจึงไม่มีเวลาพิถีพิถันกับเรื่องอาหารการกิน ต้องอาศัยอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน ซึ่งล้วนแต่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แม้มีเงินซื้ออาหารกิน ก็ไม่ได้หมายความว่าสามารถซื้อสุขภาพดีได้



สารเคมี สารปนเปื้อน ยาฆ่าแมลง

ไม่ใช่เพียงอาหารจานด่วนเท่านั้นที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่อาหารที่เจือปนสารปรุงแต่งอื่นๆ เช่น สารแต่งรสแต่งกลิ่น สารให้ความหวาน ผงชูรส ผักที่มียาฆ่าแมลง หรืออาหารสำเร็จรูปที่ใส่สารกันบูดทั้งหลาย เนื้อสัตว์ที่กินกันทุกวันนี้ก็เต็มไปด้วยสารเคมี เพราะการเลี้ยงใน

ระบบอุตสาหกรรม สารพิษจากอาหารเหล่านี้เป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ แก่ร่างกาย



ภาชนะใส่อาหารต่างๆ เช่น พลาสติก อะลูมิเนียม ต่างมีผลต่อร่างกายของเราทั้งนั้น เพราะภาชนะเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดสารปนเปื้อนในอาหาร พลาสติกทุกชนิดเป็นอันตราย แม้จะเป็นพลาสติก (dloxlm) ใสไร้สีก็ใช่ว่าจะปลอดภัย แม้จะไม่ได้ใส่ของร้อนโดยตรงแต่อุณหภูมิหรือแสงแดดก็เพียงพอที่จะทำให้สารละลายจากพลาสติกออกมาปนเปื้อนกับอาหารแล้วส่งผลให้เกิดโรค เมื่อใช้กระทะอะลูมิเนียมไปสัก ๑ ปี กระทะจะบางร่อนส่วนที่หายไปนั้นได้ผสมไปกับอาหารที่เรากินเรียบร้อยแล้ว อะลูมิเนียมอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคสมองฝ่อ ไขข้ออักเสบ อัลไซเมอร์ ภาชนะที่ใช้ในการปรุงอาหารดีที่สุดคือ หม้อดิน รองลงมาคือหม้อทองเหลือง แต่ถ้าให้ปลอดภัยที่สุดคือไม่ต้องปรุงอาหารเลย กินผลไม้หรือผักสดในปริมาณที่สมดุล ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว

นอกจากนี้ ยังมีสารเคมีอีกมากมายที่เรารับเข้าสู่ร่างกายจากข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันต่างๆ นับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งเข้านอนเริ่มตั้งแต่ยาสีฟัน สบู่ โลชั่น เครื่องสำอาง ฯลฯ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ล้วนมีส่วนประกอบ ของสารเคมีซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย เมื่อเข้าสู่กระบวนการเยียวยาของธรรมชาติบำบัดต้องหยุดใช้สารเคมีเหล่านี้แล้วหันมาใช้เครื่องมือจากธรรมชาติแทน เพราะร่างกายของมนุษย์กำเนิดจากธรรมชาติ เราจึงควรใช้แต่สิ่งที่มาจากธรรมชาติ และ ผ่านกระบวนการผลิตให้น้อยที่สุด

วิถีชีวิตในวัฒนธรรมสมัยใหม่

มีเหตุปัจจัยหลายอย่างในชีวิตสมัยใหม่ที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาพของเรา เริ่มตั้งแต่สภาพบ้านเรือนที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บ้านทรงไทยดั้งเดิมเหมือนการพนมมือนมัสการท้องฟ้า ซึ่งการพนมมือก็คือการรับพลัง



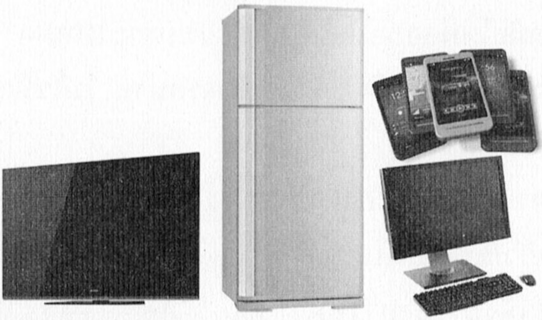
จากธรรมชาติสู่ตัวเองอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนด้วยความรักและความขอบคุณ หลังคาจั่วช่วยระบายอากาศและอุณหภูมิได้ดี ทำให้บ้านเย็น ไม่ร้อน ตอนเช้าพระอาทิตย์ส่องมาทางตะวันออก ยิ่งเวลาผ่านไปแดดยิ่งแรงขึ้น ความร้อนสะสมขึ้นเรื่อยๆ แต่ด้านตะวันตกที่ยังเย็นอยู่เพราะยังไม่โดนแดดจะช่วยระบายความร้อนออกไป พอตกบ่ายหลังคาด้านตะวันตกจะเริ่มร้อนขึ้นๆ ในขณะที่ด้านตะวันออกจะเริ่มเย็นลงๆ และช่วยระบายความร้อนจากด้านตะวันออกไป พอทุ่มหนึ่งอากาศในบ้านจะเย็นสบายกำลังดี แต่สถาปัตยกรรมสมัยใหม่ออกแบบให้หลังคาแบบราบไปหมด ฉะนั้นหลังคาทุกส่วนรับความร้อนจากอาทิตย์ตั้งแต่เช้าจรดบ่าย ไม่ใช่บ้านที่เหมาะกับสภาพแวดล้อมของเมืองเรา



นอกจากนี้ลักษณะการนั่งปรุงอาหารในครัวก็เปลี่ยนไป ปู่ย่าตายาย ของเรานั่งปรุงอาหารหน้าเตาไฟบนพื้นครัวในแบบดั้งเดิม การนั่งชันเข่า ขาจะช่วยป้องกันความร้อนจากเตาไม่ให้พุ่งเข้ามาถึงช่วงท้องซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญ ปัจจุบันเรายืนทำกับข้าวหน้าเตาไฟ ความร้อนจะพุ่งมาที่ช่วงท้อง ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญที่สุดของผู้หญิง เตาสมัย

ใหม่ยกสูงขึ้นทำให้ต้องยืนทำครัว หากปรุงอาหารควรให้ตัวอยู่ห่างจากเตาให้มากที่สุด หรือหาอะไรพันรอบหน้าท้องเพื่อป้องกันความร้อน

วิธีการเก็บรักษาอาหารในปัจจุบันก็เป็นเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพไม่น้อย ดังเช่น ห้องเก็บศพโรงพยาบาล หากลองเอาไข่วางไว้ในห้องนั้นแน่นอนว่าไข่นั้นไม่สามารถฟักออกมาเป็นลูกไก่ได้เลย และหากลองเอาแก้วน้ำมะพร้าวไปวางไว้ ภายใน ๑ ชั่วโมงความหวานตามธรรมชาติของน้ำมะพร้าวจะหายไป ทั้งนี้เพราะสารทำความเย็นในห้องเก็บศพสร้างมลพิษขึ้นในห้อง ฉันใดก็ฉันนั้น ตู้เย็นที่อยู่ในบ้านเราเองก็ไม่ต่างกัน สาร cfcs จากตู้เย็นที่ไปทำลายโอโซนในชั้นบรรยากาศนั้น ก็สามารถทำลายอากาศในบ้านเรา รวมทั้งสารอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นด้วยเช่นกัน เราควรหลีกเลี่ยงการเก็บอาหารไว้ในตู้เย็นเพราะคุณค่าทางสารอาหาร พลังชีวิต และรสตามธรรมชาติ ของอาหารจะถูกทำลาย อาจเก็บผักไว้ได้บ้างเพื่อช่วยให้เก็บได้นานขึ้น แต่ผลไม้ควรวางไว้ข้างนอก

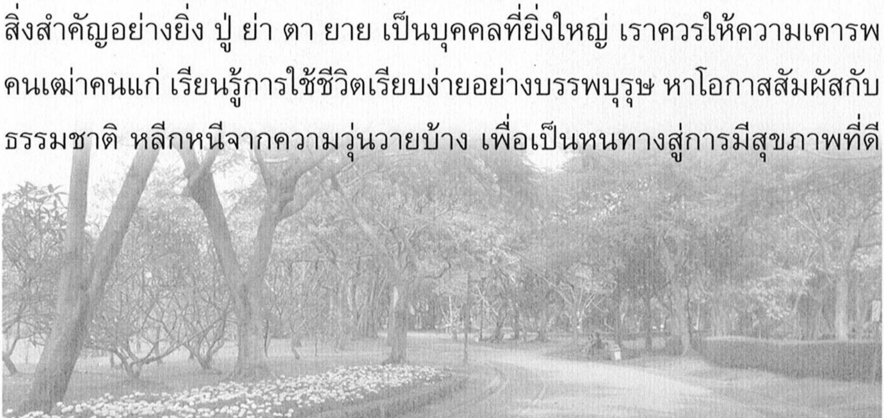


อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดล้วนเป็นอันตราย เพราะมีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ระบบประสาทและสมองของมนุษย์ เราจึงไม่ควรให้ศีรษะอยู่ใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าใดๆ เช่น การติดโคมไฟข้างเตียง การใช้โทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์นานเกินไปก็มีผลต่อสมอง ควรใช้ให้น้อยที่สุด

วิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้ระบบความเป็นอยู่ต้องเปลี่ยนแปลง กว่าจะเลิกงาน กว่าจะนั่งรถถึงบ้าน ไหนจะต้องดูโทรทัศน์ กว่าจะได้เข้านอนก็เลยเวลาเที่ยงคืนเข้าไปแล้ว ซึ่งการนอนดึกขนาดนี้ (หลังเที่ยงคืนแล้ว) ไม่ว่าจะนอนนานแค่ไหนก็ไม่สามารถชดเชยให้เต็มอิ่มได้ เพราะฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโต (growth hormone) และสารที่จำเป็นต่างๆ ในการฟื้นฟู ซ่อมแซมร่างกายนั้นจะหลั่งในช่วง ๔ ทุ่มถึงเที่ยงคืน เพราะฉะนั้นหากต้องการมีสุขภาพดีควรเข้านอนก่อน ๔ ทุ่ม

กรุงเทพฯ เป็นเมืองที่ยากจนและขาดแคลนที่สุด ในปัจจัยที่จำเป็นต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต แม้มีเงินเป็นพันล้านก็ไม่มีแม้แต่อากาศบริสุทธิ์หายใจ พื้นที่คับแคบ ผู้คนเบียดเสียด ถนนคราคร่ำไปด้วยรถยนต์ ตึกรามบ้านช่องแออัด แม้สังคมเมืองจะมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็จริง แต่ยังยากจนทางจิตวิญญาณ ในขณะที่หมู่บ้านในชนบทมีพื้นที่กว้างขวาง ผู้คนเอาใจใส่เอื้อเฟื้อ อากาศบริสุทธิ์มีมากมาย ไม่ต้องเคร่งเครียดแข่งขันกันสูง การดำรงชีวิตอยู่ในกระแสของวิถีสมัยใหม่ ทำให้สมองของเราได้รับแต่มะเร็งทางสังคม

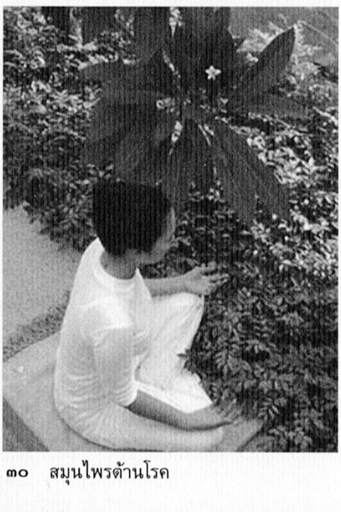
การปลูกฝังการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาให้กับคนรุ่นใหม่จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ เราควรให้ความเคารพคนเฒ่าคนแก่ เรียนรู้การใช้ชีวิตเรียบง่ายอย่างบรรพบุรุษ หาโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติ หลีกหนีจากความวุ่นวายบ้าง เพื่อเป็นหนทางสู่การมีสุขภาพที่ดี



จิตที่เป็นลบ

ชีวิตในเมืองที่มีความเครียด มีการแข่งขัน ตัวใครตัวมัน มุ่งแสวงหาเงินทอง การบริโภควัตถุเกินความจำเป็น ทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อยเครียด มีเวลาพักผ่อนน้อย ไม่มีเวลาใส่ใจตนเองและสิ่งรอบข้าง จนเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความโกรธ ความหงุดหงิด ความซึมเศร้า ความกระวนกระวายร้อนรน ล้วนมีผลต่อการเกิดโรคภัยทั้งสิ้น

คัมภีร์อายุเวท ได้ให้ความสำคัญของจิตไว้อย่างมาก จิตเป็นตัวนำชีวิตไปในทิศทางต่างๆ จิตมีอำนาจที่จะส่งผลต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายหรือการฝึกกายมีประโยชน์ฉันใด การฝึกจิตก็มีประโยชน์ฉันนั้น เมื่อจิตสงบจนเกิดสมาธิ ร่างกายได้หยุดพักอย่างเต็มที่ แต่จิตยังตื่นรู้อยู่ กล้ามเนื้อคลายตัว ทุกอย่างผ่อนคลาย นับเป็นการได้พักอย่างลึกยิ่งกว่าการนอนหลับตามปกติ ในขณะเดียวกันอารมณ์จะดี สดชื่น แจ่มใส มีความสุข ในขณะที่จิตได้พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ กายก็สงบระงับลง นั่นคือระบบการทำงานของกายได้ปรับเปลี่ยนตามจิตไปด้วย

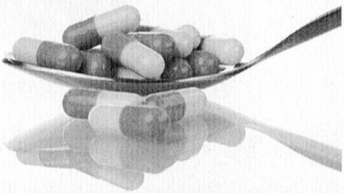


จิตและสุขภาพ จิตและการเจ็บป่วยเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด ถึงขั้นที่โรคหลายโรคที่เคยคิดว่าเป็น “โรคทางจิต” ล้วนๆ หรือ “โรคทางกาย” เท่านั้น อันที่จริงแล้วอาจเป็นส่วนผสมของทั้งสองส่วน ดังนั้นการบำบัดรักษาใดๆ ที่จะมีผลอย่างแท้จริง จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการของทั้งกายและจิต หรือต้องผสมผสานความต้องการทั้งสองส่วน

เข้าด้วยกัน ซึ่งความจริงดูเหมือนว่าจิตใจจะมีอำนาจเหนือกว่าร่างกายด้วยซ้ำ กระบวนการของจิต ไม่ว่าจะเป็นการคิดความรู้สึก จินตนาการ และประสบการณ์ ล้วนส่งผลอย่างลึกซึ้งต่อกระบวนการและระบบของร่างกายซึ่งรวมถึงระบบภูมิคุ้มกันด้วย

โรคทางจิตใจจะก่อให้เกิดโรคทางกายอย่างอื่นตามมา เช่น คนที่โกรธบ่อยจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร คนที่อิจฉาคนอื่นจะปวดหัวและเจ็บปวดตามร่างกายจากหัวไหล่ไล่ลงมา สำหรับคนที่ขี้เหนียวหรือตระหนี่จะเป็นโรคท้องผูก เพราะไม่ยอมปล่อย อะไรจากร่างกาย เป็นต้น จิตและกายมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งสุขภาพดีจึงต้องมาจากการปฏิรูปทั้งทางจิตใจและพฤติกรรม จิตใจที่เต็มไปด้วยความขุ่นมัวย่อมสร้างความปั่นป่วนให้แก่ฮอร์โมนภายในร่างกาย เมื่อจิตสะอาด ร่างกายก็สดชื่น ฝึกมองโลกในแง่ดีมีความรักให้แก่ผู้อื่น ชีวิตจะเป็นสุขยิ่งขึ้น

ยาแผนปัจจุบัน



หากเราไปพบแพทย์เมื่อเริ่มเป็นโรคบางอย่าง เช่น เบาหวาน แพทย์อาจให้กินยาครึ่งเม็ด (ไปพบแพทย์สิบคนอาจได้ยามาสิบแบบ) หลังจากนั้น หกเดือนก็อาจให้กินเพิ่มเป็นหนึ่งเม็ด เราก็กินต่อโดยไม่มีข้อแม้ ปีหนึ่งผ่านไปกินสองเม็ด จากนั้นสี่เม็ด หลังจากนั้นกินก็ไม่พอต้องฉีดอินซูลิน นี่คือการเข้าสู่กระบวนการฆ่าตัวตาย โรคหลายชนิดไม่สามารถรักษาได้ด้วยยา เพราะมันแค่เพียงควบคุมอาการได้ระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ด้วยหลักธรรมชาติบำบัด เราสามารถควบคุมโรคเบาหวานและเชื้อโรคอื่นๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา แล้วเราจะยังกินยาไปทำไม

ตัวอย่างยาและผลกระทบต่อสุขภาพ

ยาแก้ปวดลดไข้ โดยทั่วไปแล้วตัวยาหลักที่ผสมในยาแก้ปวดคือยาแอสไพริน ซึ่งมีฤทธิ์ หากมีการใช้ยาแอสไพรินในปริมาณมาก จะเป็นพิษต่อร่างกาย บางคนอาจเกิดอาการแพ้ เช่น เกิดผื่นแดง ลมพิษ หายใจติดขัด เป็นต้น ถ้าใช้ยาแก้ปวดติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือใช้มากเกินขนาด จะทำให้เกิดอาการพิษที่เรียกว่า "ซาลิซัยลิซึม" คือจะมีเสียงในหู วิงเวียน ปวดศีรษะ ตาพร่า มึนงง สับสน คลื่นไส้ อาเจียน ในทารกหรือเด็กเล็ก การรับประทานยาเกินขนาด จะทำให้สภาวะสมดุลของกรดด่างในร่างกายเสียไป อาจทำให้เด็กเสียชีวิตได้



ยาพาราเซตามอล เป็นยาแก้ปวดลดไข้อีกชนิดหนึ่ง แม้แต่พาราเซตามอลที่กินกันทั่วไปทุกวันนี้ก็มีพิษร้ายเช่นกัน ยาทุกอย่างมีผลข้างเคียง กินยาแก้ปวดหัวเข้าไป หายปวดหัวจริงแต่พิษไปสะสมที่ตับแทน และในที่สุดตับอาจถูกทำลาย

ยาสเตียรอยด์ (steroids) คือ ฮอร์โมนที่สังเคราะห์ขึ้นเลียนแบบฮอร์โมนกลุ่มหนึ่งที่สร้างมาจากต่อมหมวกไตชั้นนอก ในวงการแพทย์สมัยใหม่นำมาใช้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดเป็นปกติ ทำให้ปริมาณเม็ดเลือดแดงขาวสูงขึ้น ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นปกติ เป็นต้น

ถ้าหากมีการใช้อย่างไม่ถูกต้อง หรือใช้อย่างต่อเนื่อง ยาสเตียรอยด์จะกลายเป็นยาพิษทันทีทันใด และมีโทษต่อร่างกายอย่างมาก เช่น ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย ยับยั้งภูมิคุ้มกัน เกิดการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นในอวัยวะบางส่วน (เช่น หน้าอ้วนกลมผิดปกติ) ระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร ทำให้กล้ามเนื้อลีบไม่มีแรง ทำให้กระดูกผุน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ในคนที่สุขภาพจิตไม่ดีอาจทำให้กลายเป็นโรคจิตได้ ถ้าใช้ยามาระยะหนึ่งแล้วหยุดทันที จะเกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อ เป็นไข้ อ่อนเพลีย ความดันต่ำ เป็นต้น

ไวตามินอัดเม็ด เช่น ไวตามินธาตุเหล็ก มีผลข้างเคียงคือเสียดหน้าอก ปวดช่องท้องส่วนบน มีรสโลหะในปาก ซึ่งเชื่อมโยงกับสารประกอบในธาตุเหล็ก มีแนวโน้มที่จะมีอาการท้องเสีย ถ้าใช้วิธีการฉีดอาจมีอาการกล้ามเนื้อหัวใจล้มเหลวถึงแก่ชีวิต

ยาขับปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการมึนงง ชาปลายมือ เหมือนมีเข็มจิ้มที่ปลายนิ้ว เวียนศีรษะ กระหายน้ำ เบื่ออาหาร กล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึมเศร้ามีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะ มีกรดมาก มีกรดยูริกในเลือดสูงส่งผลต่อไตและตับ

เมื่อเทียบคุณประโยชน์และโทษกันแล้ว เห็นได้อย่างชัดเจนว่าไม่ควรเอาชีวิตเข้าไปเสี่ยงกับการใช้ยา ต่อให้หายจากอาการที่เป็นอยู่ก็ต้องตามรักษาผลจากอาการข้างเคียงต่อไปไม่สิ้นสุด การเจ็บป่วยไม่รู้จบเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องสนุกแน่ๆ

จากการที่มนุษย์ใช้ชีวิตผิดพลาด ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นมา ฉะนั้น อย่าไปโยนความผิดให้แก่เชื้อโรคเลย อย่ากำจัดเชื้อโรคด้วยยาปฏิชีวนะ ในเมื่อยาเหล่านี้ทำลายเชื้อโรคได้ ทำไมจะทำลายอวัยวะของเราไม่ได้



นอกจากนี้ยังมีอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เป็นผลข้างเคียงมาจากการใช้ไม่มียาชนิดใดที่มีผลข้างเคียงน้อยกว่า ๕ อย่าง ถ้าไม่มีอาการ อาเจียน ก็ท้องเสีย ท้องผูก เวียนศีรษะ เกิดปัญหากับตับ ไต ไปจนถึงขั้นเป็นโรคตับอักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ไขข้อ โรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง (SLE) ฯลฯ ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการใช้ยาสมัยใหม่ทั้งสิ้น

จุดอ่อนของการเป็นโรคตามวิธีของแพทย์แผนใหม่คือ ใช้การทดลองที่พิสูจน์ไม่นานพอ ส่วนใหญ่ยาที่ผลิตขึ้นมีระยะเวลาติดตามผลไม่เกิน ๑๐ ปี ซึ่งยังไม่ถึงช่วงอายุคน การทดลองกับสัตว์หรือกับคนที่เป็นตัวอย่างการศึกษาเพียงกลุ่มหนึ่ง ไม่สามารถใช้ได้กับคนกลุ่มใหญ่ทั่วไป เพราะไม่ใช่การติดตามประเมินผลการรักษาจากชีวิตจริงตลอดทั้งชั่วอายุคน หรือหลายชั่วอายุคน นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลของการตลาดที่ใช้การโฆษณาให้เป็นที่รู้จักด้วย บริษัทที่ผลิตยามีเป้าหมายเพื่อผลกำไรสูงสุด ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อช่วยเยียวยาผู้คน คนทั่วไปจึงไม่ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของยาเพราะบริษัทเปิดเผยเพียงส่วนดีเพื่อให้ขายยาได้ สถานการณ์ทุกวันนี้จึงเป็นเรื่องเสี่ยงอย่างยิ่ง หากจะเลือกใช้ยาสมัยใหม่ในการรักษาโรค

เมื่อใช้วิธีของธรรมชาติบำบัด เราไม่จำเป็นต้องไปนอนโรงพยาบาล ไม่จำเป็นต้องใช้ยา เป็นวิธีการรักษาและดูแลสุขภาพที่ถูกที่สุด ไม่เสียเวลาและได้รับพลังมากมาย เราสามารถช่วยเหลือได้ทั้งคนอื่นและตัวเอง ไม่จำเป็นต้องกลัวผลข้างเคียง เพราะใช้วิธีที่เป็นธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นความรู้ที่สั่งสมมาแต่อดีต เมื่อเข้าใจวิธีการของธรรมชาติบำบัดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องรอคอยความช่วยเหลือจากหมอหรือยาที่ไหนอีกต่อไป



บทที่ ๓ อาหาร

๓

อาหาร

ความสำคัญของอาหาร

อาหาร ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่กินไปเพื่ออร่อยลิ้น หรือสิ่งที่เรากินเข้าไปแล้วไม่ตาย อาหารมีความหมายมากกว่านั้น ดังคำกล่าวที่ว่า "อาหารคือชีวิต" แม้กระทั่งฮิปโปเครติส บิดาแห่งการแพทย์ตะวันตกเองก็ได้สร้างคำว่า "อาหาร" ขึ้นใหม่มา "diaita หมายถึง วิถีของชีวิต" หรือแม้แต่ในตำรานิกายเซนของญี่ปุ่นก็ยังถือว่า "การกินเป็นศิลปะสูงสุดของชีวิต"



อาหารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับสุขภาพ ทุกอย่างที่กินเข้าไปล้วนส่งผลต่อร่างกายทั้งสิ้น แต่เรามักไม่คำนึงถึงอวัยวะใดๆ นอกจากจมูกและลิ้น คือเมื่อตรวจสอบว่ารสชาติและกลิ่นใช้ได้ เราก็บริโภคได้ทันที โดยไม่คำนึงว่าการกินอย่างพร่ำเพรื่อนั้นส่งผลร้ายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง การเลือกกินอย่างเหมาะสมจึงเป็นหน้าที่สูงสุดอย่างหนึ่งที่มนุษย์พึงกระทำ

การกินตามใจปากมีผลกระทบมากกว่าความอ้วนหรือผอม อาหารมีผลต่อสุขภาพของเราโดยตรงทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สุขภาพกายและ

จิตจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิถีการกินเป็นสำคัญ เรากินอาหารเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต เพื่อให้ร่างกายมีวัตถุดิบสำหรับสร้างเสริมฟื้นฟูตนเอง คุณค่าของอาหารจึงมีมากกว่าความอร่อย

ฮิปโปเครติสได้ประกาศว่า "จงใช้อาหารเป็นยาและใช้ยาเป็นอาหาร" เมื่อกินอาหารดี อยู่ในสภาวะแวดล้อมเหมาะสม เราจะไม่มีวันเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง แต่ในทัศนะของคนสมัยใหม่อาหารและยาได้ถูกแยกออกจากกัน เรากินทุกอย่างที่เราอยากกิน เนื้อสัตว์ ของทอด ของหวาน น้ำอัดลม เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาก็เข้าโรงพยาบาลเพื่อขอยาจากแพทย์มากิน อาการทุเลาแล้วก็ออกมากินอาหารขยะเหล่านั้นใหม่ แล้วสุดท้ายก็กลับมาป่วยซ้ำ แล้วก็โยนภาระหน้าที่ในการรักษาร่างกายให้กับโรงพยาบาลอีกครั้ง เราต้องตระหนักรู้ว่าอาหารการกินกับสุขภาพเป็นเรื่องเดียวกัน อาหารบริสุทธิ์คือสิ่งสำคัญที่สุด ที่มีผลต่อการป้องกันและรักษาโรคที่ไม่มียาสมัยใหม่ชนิดใดจะเทียบได้



"อาหารมิได้สัมพันธ์เฉพาะกับร่างกายเท่านั้น หากยังมีผลกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิต และก่อรูปวัฒนธรรมของสังคม อาหารที่เลวสามารถที่จะยังความยุ่งเหยิงให้แก่สังคมและบุคคล ในทางตรงกันข้าม อาหารที่ดีย่อมมีความสงบสุขแก่สังคม และบุคคลทั้งในทางกายและใจ"

อาหารเลวนั้นไม่ได้กระทบเพียงร่างกายของเรา หากแต่มีผลร้ายต่อวัฒนธรรมส่วนรวมของประเทศกันทีเดียว เช่น สหรัฐอเมริกา ต้องสูญเสียเงินไปหลายพันล้านเหรียญในการรักษาโรค ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ยังไม่นับโรคทางระบบประสาทและจิต ที่ก่อให้เกิดบุคลิกภาพแปรปรวน มีพฤติกรรมผิดปกติเป็นภัยต่อสังคม จนกระทั่งกลายเป็นอาชญากรรมอันเป็นปัญหาสังคมที่ร้ายแรงยิ่งในสหรัฐฯ คงไม่เป็นการเกินไปนัก หากจะกล่าวว่า การกินอาหารที่ดีเป็นการรับผิดชอบต่อสังคมอีกทางหนึ่ง

อาหารกับสุขภาพจิต

"จิตสำนึกจะมีระดับสูงขึ้นได้ก็พึ่งอาหาร จิตจะบรรลุหรือไม่ก็อยู่ที่อาหารด้วย" (คัมภีร์อายุรเวท)

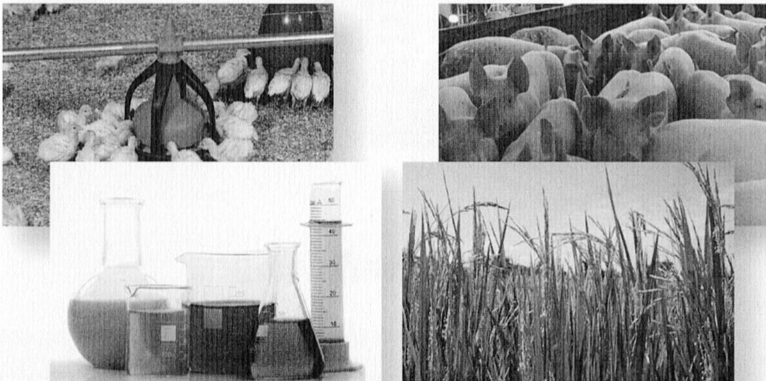
อาหาร อารมณ์ และสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ เช่น คนที่ชอบกินขนมหวาน กินน้ำตาลจะมีอารมณ์แปรปรวน น้ำตาลจะเข้าไปกระตุ้นการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อนเพื่อเผาผลาญน้ำตาลที่เรากินเข้าไป ตับอ่อนต้องทำงานหนักมากขึ้นเพราะอาหารไร้สาระ ของหวานหรืออาหารเหล่านี้เมื่อกินเข้าไปสักครู่ อารมณ์จะดีสดใส เพราะระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่พอน้ำตาลลด อารมณ์ก็จะเปลี่ยน กลายเป็นอารมณ์เสีย คนที่ติดของหวานเลยมีอารมณ์แปรปรวน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย และมีแนวโน้มที่จะป่วยด้วยโรคซึมเศร้าสูงกว่าคนทั่วๆ ไป ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวะเคมีที่ไม่สมดุลในร่างกายเพราะการบริโภคน้ำตาลฟอกขาวมากเกินไป

ในสหรัฐอเมริกาพบว่า อาหารที่อาชญากรกินเป็นนิสัยนั้นได้แก่ อาหารจานด่วน ตลอดจนขนมเค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ไอศครีม ลูกกวาด กาแฟ น้ำอัดลม และของว่างซึ่งมีรสหวาน อาหารเหล่านี้มีน้ำตาลธรรมชาติมากกว่าอาหารธรรมชติ



ปัจจุบันในสหรัฐอเมริกามีการค้นคว้าหาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและอาชญากร เพื่อช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของนักโทษโดยอาศัยอาหารที่สมดุลมากยิ่งขึ้น เช่น ทัณฑสถานเทศบาลเมืองอาลาเมดารัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ลดปริมาณน้ำตาลในอาหารของเยาวชนที่ต้องโทษจำนวน ๓๕๐ คน ผลปรากฏว่า วัยรุ่นเหล่านั้น "สงบขึ้นงุ่นง่านน้อยลง" ปัจจุบันอาหารพวกข้าวซีเรียลที่เติมรสหวานไอศครีม และลูกกวาดไม่มีอีกแล้วในโรงอาหาร

อาหารสมัยใหม่เกือบทั้งหมดปนเปื้อนไปด้วยสารเคมี สารสังเคราะห์ มีการเจือสีแต่งกลิ่นสารพัด นับตั้งแต่นมกล่อง ที่กว่าจะมาถึงมือผู้บริโภคนั้น วัวที่ให้นมต้องผ่านกระบวนการเลี้ยงในระบบอุตสาหกรรมได้รับการฉีดฮอร์โมนเร่งการเติบโต เร่งน้ำนม และยาปฏิชีวนะต่างๆ จำนวนมาก และสารเคมีเหล่านี้ก็ปนเปื้อนอยู่ในน้ำนมที่เราดื่ม



ผักผลไม้ที่ปนเปื้อนด้วยยาฆ่าแมลง ขนมหวานที่มีส่วนผสมของน้ำตาลฟอกขาว ฯลฯ เหล่านี้นอกจากก่อให้เกิดโรคต่างๆ ยังส่งผลต่อความผิดปกติทางอารมณ์ และพฤติกรรม เพราะสารเหล่านี้จะเข้าไปแทรกแซงสภาพทางเคมีของสมอง อย่างที่เด็กรุ่นใหม่มักเป็นกัน คือ สมาธิสั้น อยู่นิ่งไม่ได้ ซึ่งเป็นอาการของโรคไฮเปอร์แอคตีฟ (hyperactivity) นั่นเอง

ตามหลักหยินและหยาง อาหารไม่ได้มีผลกระทบเพียงในด้านกายภาพ แต่ยังส่งผลต่อด้านจิตใจด้วย อาหารที่มีหยินส่วนเกินจะทำให้เกิดความกลัว ความสงสัย ความอ่อนไหวทางอารมณ์ ความกังวล ความเศร้า สำหรับอาหารที่มีหยางส่วนเกิน จะทำให้เกิดความกังวล ความเศร้า สำหรับอาหารที่มีหยางส่วนเกิน จะทำให้เกิดความก้าวร้าว ความกระตือรือร้น ความชิงชัง ความไม่สงบ ความดุร้าย ลักษณะเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นทันที แต่จะค่อยๆ แสดงให้เห็นมากขึ้นเมื่อเราสะสมส่วนเกินนั้นผ่านการกินเข้าไปเรื่อยๆ

อาหารที่ดีจึงเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตที่เป็นสุข การกินอาหารไม่ใช่เรื่องของความอิ่มและอร่อยเท่านั้น การปรับเปลี่ยนอาหารในระยะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเราแน่นอน ไม่คุ้มกันสักนิด หากต้องแลกสุขภาพกายและจิตกับความอร่อยลิ้นเพียงชั่วครู่จากอาหารเป็นพิษทั้งหลายทั้งปวง



อาหารกับโรคภัยไข้เจ็บ

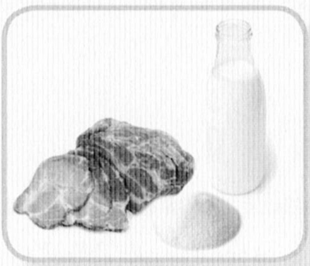
"อาหาร เรียกว่า อันนัม เพราะมันถูกกิน และเพราะมันกิน (ผู้กิน)"
(คัมภีร์อุปนิษัท)

อาหารให้ชีวิต ให้สุขภาพที่ดี แต่อาหารก็ทำให้เกิดโรคได้ หากมีการบริโภคอย่างไม่เหมาะสม หากนับ เจ็บป่วยเพราะวิถีการกินอยู่ที่ไม่ถูกต้องกันมากมาย คนจนอาจจะตายเพราะไม่มีอาหารกิน แต่คนมีเงินนั้นทั้งที่มีอาหารให้เลือกมากมาย แต่อาจจะตายเพราะเลือกกินไม่เป็น

เมื่อกินอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเข้าไปแล้ว กระบวนการของร่างกายไม่สามารถขจัดพิษออกมาได้หมด แต่เราก็ยังคงลำเลียงอาหารที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดร่างกายจะสูญเสียความสามารถในการขับของเสียเหล่านั้น พิษจะสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อขับออกมาด้วยกระบวนการต่างๆ ไม่ทันอวัยวะภายในทั้งหลายก็จะกลายเป็นแหล่งกักเก็บพิษร้าย เช่น มะเร็ง เบาหวาน ไซนัส ไตวาย เป็นต้น

โดยทั่วไปอวัยวะภายในของมนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ ตัน ๕ และ กลวง ๖ ชนิดตันได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต ส่วนชนิดกลวงได้แก่ กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ ถุงเก็บของเหลวสืบพันธุ์

การกินอาหารอย่างผิดๆ ก่อให้เกิดโรคมากมาย เช่น กินอาหารที่มีแคลอรีและไขมันสูงเกินไป นอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันในหลอดเลือดสูง ไขข้ออักเสบ อัมพาต ไปจนกระทั่งโรคมะเร็ง หากกินแป้งขัดขาว ข้าวขาว และน้ำตาลทรายขาวจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว และมะเร็งลำไส้



ในสังคมตะวันตกนั้น การแพร่ตัวของมะเร็งเป็นไปพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงทางอาหาร ยกตัวอย่างสหรัฐอเมริกา ใน ค.ศ. ๑๘๓๐ มีเพียง ๑ ใน ๕๐ ของประชากรอเมริกันที่เป็นมะเร็งตาย ครั้นขึ้นศตวรรษใหม่ ปรากฏว่า ๑ ใน ๒๗ ของคนอเมริกันตายเพราะโรคนี้แล้ว ต่อมาตัวเลขก็สูงขึ้นเป็น ๑ ใน ๕ เพราะในระยะเวลาดังกล่าวแบบแผนการกินอาหารของคนอเมริกันเปลี่ยนแปลงไปมาก จากข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืชไม่ขัดขาว ผัก ถั่ว มาเป็น เนื้อ นม เนย ไข่ และน้ำตาล พร้อมกับอาหารสังเคราะห์ อาหารขยะ

ในช่วงที่เกิดภาวะขาดแคลนอาหารเมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๑ และ ๒ นั้น เนื้อ นม เนย ไข่ เป็นของหายาก ทุกคนต้องกินขนมปังสีน้ำตาล กินข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และพืชผักที่พอจะปลูกได้ ผลปรากฏว่าชาวยุโรปตายเพราะโรคมะเร็งน้อยลงอย่างมาก East Foundation แห่งเมืองฟิลาเดลเฟีย สหรัฐอเมริกา ค้นพบว่า ชาวอเมริกันที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นหลัก รวมทั้ง

ข้าวขาว แป้งผักในหีบห่อ น้ำตาล และสารเคมีทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดเพราะภูมิต้านทานร่างกายเสื่อมลงทุกปีมีจำนวนมากขึ้น ปัจจุบันคนไทยมีวิถีชีวิตตามอย่างคนตะวันตกมากเข้าไปทุกที รวมทั้งเรื่องอาหารการกิน ร้านอาหารจานด่วนมีเกือบทุกมุมเมือง เราเคยกินข้าวน้ำพริก ผักสด ก็เปลี่ยนเป็นกินแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มันฝรั่งทอด เราไม่ได้กินเพื่ออยู่เสียแล้ว แต่กินตามแฟชั่นตามโฆษณา กินตามคนอเมริกัน ชีวิตที่ฉาบฉวยทำให้เรามองข้ามเรื่องการดูแลตัวเอง สุขภาพคนเมืองจึงแย่ลงเรื่อยๆ ไม่ว่าจะความดันโลหิต มะเร็ง หัวใจ ฯลฯ ต่างเป็นผลจากการใช้ชีวิตและการกินอาหารที่ผิดกฎธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า “เราเป็นตามที่เรากิน“ (You are what eat) เมื่อกินอาหารเลวๆ จะหวังสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้อย่างไร

อาหารและเครื่องดื่มที่ควรงดเว้น

อาหารจานด่วน อาหารเหล่านี้มักเต็มไปด้วยแป้ง น้ำตาล โปรตีนและไขมัน ซึ่งมีแคลอรีเกินกว่าความต้องการของร่างกายมาก อาหารแต่ละอย่างให้พลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการใน ๑ มื้อ ยิ่งกินมากร่างกายยิ่งต้องเร่งกระบวนการเผาผลาญมากขึ้น เกิดอนุมูลอิสระมากยิ่งขึ้น ในขณะที่อาหารเหล่านี้ไม่มีวิตามินและเกลือแร่ จึงขาดสารที่จำเป็นในการเร่งขบวนการปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย รวมทั้งขาดสารต้านอนุมูลอิสระ ร่างกายจึงเสื่อมโทรมเร็ว เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน เป็นต้น



อาหารจานด่วนทุกชนิดมีสารอาหารที่ไม่สมดุล เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ๑ ชิ้น (๑๕๐ กรัม) ให้โซเดียมเฉลี่ยประมาณ ๕๐๐-๖๐๐ มิลลิกรัม ในขณะที่คนเราควรได้รับโซเดียมไม่เกินวันละ

๓๐๐ กรัม ก็จะได้รับโซเดียมสำหรับร่างกายใน ๑ วัน ส่วนเกินที่ร่างกายได้รับมาเป็นสาเหตุให้ไตต้องทำงานหนัก และยังส่งผลให้เกิดมะเร็งที่กระเพาะอาหารอีกด้วย

นอกจากนี้ อาหารจานด่วนยังมีกากอาหารน้อย เมื่อกินแล้วจะทำให้ก้อนอุจจาระมีน้อย ไม่เกิดการขับถ่าย และค้างในลำไส้เป็นเวลานานกว่าอาหารที่มีกาก เมื่อลำไส้ดูดซึมกลับเข้าสู่กระแสเลือดด้วย ทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา เช่น อ่อนเพลีย เป็นสิว ร้อนใน เป็นต้น



อาหารที่มีโปรตีนมากเกินไป ความจริงร่างกายของคนเราต้องการโปรตีนในปริมาณไม่มากอย่างที่เข้าใจกันเลย ยิ่งในผู้ใหญ่ยิ่งต้องการน้อยลงมาก คือ วันละ ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เท่านั้น แต่ในเด็กหรือวัยรุ่นจะต้องการมากกว่า เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต หากไม่ยากจนข้นแค้นขนาดหนัก โอกาสขาดโปรตีนจึงมีน้อยมาก

หลังจากร่างกายย่อยโปรตีนใช้แล้วจะเกิดกรดยูริกขึ้น ถ้าหากบริโภคโปรตีนมากเกินไป กรดยูริกส่วนเกินที่เกิดขึ้นจะเข้าสู่กล้ามเนื้อ และตกตะกอนเป็นผลึก มีลักษณะเป็นหนามแหลม จึงทำให้รู้สึกปวดเมื่อยเวลาเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ถ้ากรดนี้ไปตกตะกอนบริเวณข้อต่อจะทำให้เกิดอาการอักเสบ กลายเป็นโรคเกาต์ แต่ถ้ากรดยูริกไปรวมอยู่ในเส้นประสาท จะเกิดโรคเส้นประสาทอักเสบ และเกิดอาการปวดตามเส้นประสาท

ตารางความต้องการโปรตีน

อายุ		น้ำหนักตัว (กก.)	โปรตีนที่ต้องการ (กรัม)
เด็ก	๑-๓	๑๓	๒๓
	๔-๖	๒๐	๓๐
	๗-๑๐	๒๘	๓๔
ผู้ชาย	ผู้ชาย ๑๑-๑๔	๔๕	๔๕
	๑๕-๑๘	๖๖	๕๖
	๑๙-๒๒	๗๐	๕๖
	๒๓-๕๐	๗๐	๕๖
	๕๑+	๗๐	๕๖
ผู้หญิง	ผู้หญิง ๑๑-๑๔	๔๕	๔๖
	๑๕-๑๘	๕๔	๔๖
	๑๙-๒๒	๕๔	๔๔
	๒๓-๕๐	๕๔	๔๔
	๕๑+	๕๔	๔๔

เมื่อโปรตีนสลายตัว จะปล่อยธาตุไนโตรเจนออกมา (เรียกว่า ยูเรีย) ซึ่งจะถูกขับออกทางปัสสาวะ ดังนั้น ถ้าเรากินโปรตีนมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนัก และอาจเกิดโรคไตพิการได้ โดยเฉพาะในคนสูงอายุ แพทย์จึงห้ามคนเป็นโรคไตพิการได้ โดยเฉพาะในคนสูงอายุ แพทย์ จึงห้ามคนเป็นโรคไตกินโปรตีนมากเพราะจะทำให้โรคไตยิ่งกำเริบขึ้นอีก

เนื้อ นม ไข่ ก่อนที่สัตว์จะถูกฆ่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัตว์ใหญ่ๆ ที่มีจิตสำนึกค่อนข้างสูง เช่น วัว หมู จะเกิดความกลัวอย่างสุดขีดและพยายาม

ดิ้นรนปกป้องชีวิต ชีวเคมีในสัตว์เคราะห์ร้ายเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ ฮอร์โมนที่เป็นพิษจะถูกขับออกมา โดยเฉพาะฮอร์โมนอะดรีนาลิน ปริมาณฮอร์โมนที่เป็นพิษนี้จะยังกระจายอยู่ใน เนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว ผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์จะได้รับสารพิษนี้เข้าไปเต็มที่

ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์และนักโภชนาการยังคงยอมรับว่าเนื้อสัตว์เป็นแหล่งโปรตีนที่สมบูรณ์ที่สุด มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน ส่วนพืชผักมีเพียงบางชนิดเท่านั้นที่มีโปรตีนครบสมบูรณ์แต่หากกินพืชหลายๆ ชนิดผสมกันก็ให้โปรตีนที่สมบูรณ์แบบได้ เช่นกัน เช่น ข้าว ถั่ว และงา หรือข้าวโพดและถั่ว เป็นต้น การกินเนื้อสัตว์อาจได้โปรตีนสมบูรณ์แต่ก็นำโรคร้ายมาสู่เราได้เช่นกัน ซึ่ง แม้แต่ถั่วกับงาเองก็ต้องกินอย่างระมัดระวัง เพราะให้ปริมาณโปรตีนเข้มข้นไม่แพ้เนื้อสัตว์ (งามีแคลเซียมสูงกว่านมโค ๑๕ เท่า) ในภาวะที่โปรตีนมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อร่างกายดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

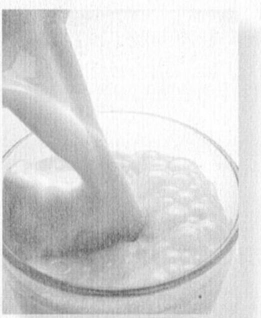
นมที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์คือนมแม่ และควรดื่มเฉพาะเมื่อเป็นทารกเท่านั้น สัตว์ไม่กลับไปดื่มนมแม่เมื่อโตเต็มที่แล้ว มีแต่มนุษย์เท่านั้นที่ยังคงดื่มนมแม้โตเต็มที่แล้วก็ตาม เมื่ออายุเกิน ๒๔ ปี ร่างกายจะไม่มีแบคทีเรียสำหรับย่อยน้ำนมเหลืออยู่แล้ว ดื่มเข้าไปก็ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ การดื่มนมในวัยผู้ใหญ่จึงเหมือนเป็นการสร้างภาระก่อโทษมากกว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย



ลูกวัวตัวเล็กดื่มนมแม่วัวจะตัวโตขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเวลาสั้นๆ ถ้าเราให้นมวัวแก่เด็ก เด็กจะโตเร็วผิดปกติ ร่างกายมนุษย์มีจังหวะของมันเอง และเป็นพัฒนาการที่แน่นอน ถ้าเราไปเร่งจังหวะนั้น จะเป็นการรบกวน

กระบวนการเติบโตตามธรรมชาติของร่างกายเด็กไปทำลายข้อต่อของแขนขา ทำให้กระดูกไม่แข็งแรง เราจึงไม่ควรเร่งกระบวนการเจริญเติบโตของเด็ก ปล่อยให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องให้เด็กโตตัวใหญ่อ้วนเหมือนในโฆษณา

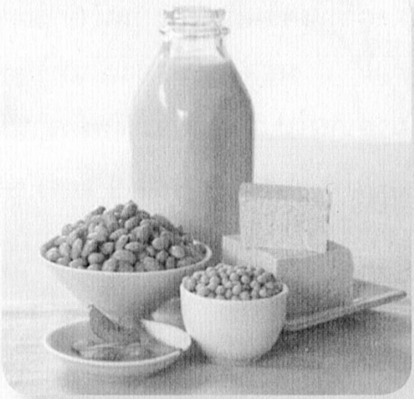
นอกจากนี้ ร่างกายคนเรายังไม่สามารถย่อยนมวัวได้หมด ปกติโปรตีนจากนมที่ร่างกายย่อยสลายแล้ว จะเข้าสู่เส้นเลือดในรูปของกรดอะมิโน นมที่ไม่ย่อยจึงเข้าสู่เส้นเลือดในรูปของโปรตีน มีดีเอ็นเอของวัวอยู่ด้วยอย่างไม่บุบสลาย เมื่อเซลล์ภูมิคุ้มกันเห็นแล้ว มักจะเข้าโจมตีโปรตีนจากนมวัวทันที แทนที่จะคอยดักทำลายไวรัสแบคทีเรีย หรือเซลล์มะเร็ง



ปัจจุบันการเลี้ยงวัวไม่เป็นไปตามธรรมชาติอย่างในอดีต แต่ได้ผ่านการเลี้ยงด้วยระบบอุตสาหกรรม มีการใช้สารเคมีและฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต น้ำนมที่ได้จากแม่วัวจึงเต็มไปด้วยสารพิษซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย กว่าจะมาถึงผู้บริโภคนมยังได้ผ่านกระบวนการต่างๆ หลายขั้นตอน เช่น การพาสเจอร์ไรซ์ แต่งกลิ่น แต่งสี แต่งรส บรรจุกล่องส่งไปตามห้างสรรพสินค้า เป็นต้น ซึ่งใช้เวลานานมาก ความสดและคุณค่าต่างๆ ได้สลายไปเกือบหมด ดังนั้นกว่าจะถึงมือผู้บริโภคน้ำนมที่ได้ก็คือของเหลวผสมฮอร์โมนและสารเคมีมากกว่าที่จะเรียกได้ว่านมสด คุณค่าต่างๆ ได้หมดไปแล้ว

การพาสเจอไรซ์จะทำลายโปรตีนและเอนไซม์ในนมด้วย เช่น นมมีเอนไซม์ฟอสตาเฟส ซึ่งช่วยย่อยฟอสฟอรัสในนม เมื่อฟอสตาเฟสเสียไปแคลเซียมในนมจะจับตัวเป็นก้อน ไม่ละลาย ทำให้ร่างกายดึงแคลเซียมจากนมมาใช้ไม่ได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการท้องผูกด้วย

นมกล่องสำหรับเด็กที่เติมรสชาติต่างๆ เช่น ช็อกโกแลต สตรอเบอรี่ มีส่วนผสมของคาเฟอีนด้วย โดยเฉพาะนมเปรี้ยว และนมยังกระตุ้นให้เกิดอาการโรคหอบหืด ภูมิแพ้ และมะเร็งเต้านมมากขึ้นด้วย



ถ้าหากต้องการดื่มนมจริงๆ ควรเป็นนมที่สดใหม่มาจากฟาร์ม และต้มทันที ไม่ใช่นมกล่องที่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรมดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ก็ไม่น่าจะมีความจำเป็นอันใดที่เราต้องตะเกียกตะกายกันถึงขั้นนั้น เพราะสารอาหารที่มีในนมเราสามารถหาจากธัญพืชอื่นๆ ได้เช่นกัน อาจดื่มนมถั่วเหลืองทดแทนได้ หรือสำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานโยเกิร์ตก็ควรเป็นโยเกิร์ตสดที่ทำเอง ไม่ใช่ที่บรรจุขายทั่วไป

เราถูกสอนมาตลอดว่าให้บริโภคเนื้อ นม ไข่ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งเป็นความเชื่อที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๙ แต่ทุกวันนี้มีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์มากมายที่ชี้ให้เห็นว่าเนื้อสัตว์มีโทษมากกว่าประโยชน์ ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ นมเต็มไปด้วยไขมันและสารปนเปื้อนที่มากับกระบวนการผลิต และไข่มีคอเรสเตอรอลสูง ยิ่งกินยิ่งก่อให้เกิดความสกปรกต่อร่างกาย ควรงดเว้นอาหารเหล่านี้เสีย เพราะมีถั่ว งา และธัญพืชอีกมากมายหลายชนิดที่ให้โปรตีนทดแทนได้ หากบริโภคอย่างถูกส่วน



น้ำตาลทรายขาวและแป้งขัดขาว การย่อยน้ำตาล ร่างกายจำเป็นต้องยึดแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบีรวม มาช่วยในการย่อย ถ้าเรากินน้ำอ้อย ร่างกายไม่จำเป็นต้องดึงสารพวกนี้มาย่อยเพราะ

ร่างกายย่อยได้เลย แต่ถ้าผ่านกระบวนการทางเคมีแล้ว น้ำอ้อยกลายเป็นน้ำตาลทรายขาว บริโภคเข้าไปแล้วก็จะกลายเป็นภาระให้แก่ร่างกาย น้ำตาลทรายขาวก็คือพิษ เป็นขยะที่ได้มาจากน้ำอ้อย สาเหตุของโรคกระดูกผุที่เกิดมากขึ้นทุกวันนี้เพราะกินน้ำตาลทรายขาวมากเกินไปนั่นเอง

นอกจากนี้ ยังเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่าการบริโภคอาหารหวานมากเกินไป ร่างกายจะใช้พลังงานที่ได้จากน้ำตาลไม่หมด ต้องเก็บสะสมไว้ในรูปไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ฟันผุ เป็นต้น



ถ้าต้องการความหวานจริงๆ ให้เลือกกินน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งแทน แต่ถ้ากินน้ำผึ้งห้ามผสมกับของร้อน เพราะจะทำให้เกิดสารพิษขึ้นมา หรือหลังออกกำลังกายแล้วไม่ควรกินน้ำผึ้งตามทันที หลักการนี้ใช้กับการกินโยเกิร์ตด้วยเช่นกัน ไม่ควรทานเปรี้ยวเวลากลางคืน ไม่ควรผสมโยเกิร์ต นมเปรี้ยวกับของร้อน มีอาหารหลายประเภทที่รวมกันได้ แต่มีอีกหลายประเภทที่ไม่สามารถผสมกันได้ถ้ากินปลาไม่ควรทานนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม ถ้าได้โปรตีนที่มาจากเนื้อสัตว์แล้ว ก็ไม่ควรทานพืชที่ให้โปรตีน

ส่วนข้าวขัดขาว หรือแป้งขัดขาวทุกชนิดนั้น คุณค่าทางอาหารแทบไม่หลงเหลืออยู่แล้ว มีเพียงคาร์โบไฮเดรตเปล่าๆ ซึ่งเป็นขยะให้กับร่างกาย เพราะการย่อยคาร์โบไฮเดรตต้องใช้วิตามินบีรวมมาช่วยในการเผาผลาญ แต่แป้งขัดขาวไม่มีวิตามินปะปนอยู่เลย ทำให้ต้องดึงวิตามินในร่างกายมาใช้ จึงเกิดการเสียสมดุลและขาดอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

นอกจากนี้การบริโภคคาร์โบไฮเดรตเข้มข้นรูปแบบอื่นๆ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำผลไม้รสหวาน น้ำอัดลม ก็เป็นต้นเหตุพื้นฐานที่บั่นทอนการทำงานของอวัยวะและต่อมต่างๆ ที่สำคัญเหล่านี้ด้วยจนถึงขั้นแปรปรวนและใช้การไม่ได้ เช่น ตับ ตับอ่อน ต่อมหมวกไต

น้ำอัดลม เป็นเรื่องที่รู้จักกันโดยทั่วไปอยู่แล้วว่าน้ำอัดลมไม่มีประโยชน์และเป็นโทษต่อสุขภาพ ไม่ใช่แค่ทำให้อ้วนได้ แต่มีอันตรายยิ่งกว่านั้น เช่น สารเอทิลีนไกลคอลที่ช่วยให้น้ำอัดลมเย็นจัด เป็นสารเคมีอ่อนๆ ในกลุ่มสารหนู หากดื่มน้ำอัดลม ๔ ลิตร ภายในเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง คุณอาจตายได้



- ค่า pH ของน้ำอัดลมมีค่าเท่ากับ ๓.๔ ซึ่งความเป็นกรดขนาดนี้สามารถทำให้กระดูกและฟันกร่อนได้
- เอนไซม์ย่อยอาหารจะทำงานที่อุณหภูมิ ๓๗ องศาเซลเซียส แต่อุณหภูมิของน้ำอัดลมแช่เย็นจะต่ำกว่านี้มาก ซึ่งทำให้เอนไซม์จืดจางและระบบย่อยผิดปกติ จนอาจเกิดแก๊สและของเสียที่เป็นพิษ
- ที่มหาวิทยาลัยนิวเดลี เคยมีผู้ชนะการแข่งขันดื่มน้ำอัดลม ๘ ขวดรวดเดียวจบ ล้มฟุบบนเวทีแข่งขัน เนื่องจากมีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูงเกินไป

น้ำอัดลมไม่มีกรดอะมิโน ไม่มีวิตามิน เป็นแค่พลังงานเทียม ไม่มีสารอาหารใดๆ เลย ซ้ำยังทำให้ตับต้องทำงานหนักเพื่อขจัดสารพิษจนเกิดภาวะตับโต ในขณะนี้ที่สหรัฐอเมริกามีการห้ามขายน้ำอัดลมและอาหารขยะภายในโรงเรียนแล้ว เพราะเด็กเป็นโรคอ้วน สมาธิสั้น ก้าวร้าว ฟันผุ ฯลฯ เรียกได้ว่ามีแต่โทษ ไม่มีประโยชน์ใดๆ จึงไม่มีความจำเป็นต้องเอาชีวิตมาเสี่ยงกับเครื่องดื่มชนิดนี้อีกแล้ว

• สุรา กาแฟ กาแฟสามารถกระตุ้นให้แคลเซียมไหลออกจากกระดูกได้เร็วขึ้น มหาวิทยาลัยฮาวาร์ดได้ทำการศึกษาคนถึง ๘๔,๐๐๐ คน พบว่าคนที่ดื่มกาแฟเกิน ๓ แก้วต่อวัน จะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกสะโพกหักถึง ๓ เท่า เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ดื่มหรือดื่มกาแฟเพียงเล็กน้อย เช่นเดียวกับสุรา นักวิจัยพบว่าพิษของแอลกอฮอล์ทำลายกระดูกโดยตรง

• อาหารเย็นจัดหรือร้อนจัด อาหารที่เย็นจัดอย่างไอศครีม โยเกิร์ตแช่แข็ง เครื่องดื่มเย็นเจี๊ยบ จะทำให้เพดานในปากเราช็อค ส่งผลไปถึงภูมิคุ้มกันด้วย ถ้าต้องการรับประทานจริงๆ ก็ให้รับประทานอย่างช้าๆ หรืออาหารที่ร้อนจัดก็เป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน เมื่อมือจุ่มโดยน้ำร้อนเรายังต้องรีบสะบัดออก เมื่อดื่มกินเข้าไปในร่างกาย แล้วอวัยวะภายในจะไม่แย่หรือร่างกายมีความสามารถในการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพอากาศทั้งร้อน หนาว เย็น ไม่จำต้องปรุงแต่งอาหารการกินให้ผิดธรรมชาติควรกินอาหารธรรมชาติตามท้องถิ่นนั้นๆ เพราะร่างกายต้องการอาหารที่มีอุณหภูมิเท่ากับสภาพแวดล้อมที่ดำรงอยู่ คือ ประมาณ ๒๐ องศาเซลเซียส บวกลบได้ไม่เกิน ๑๐ องศาเซลเซียส ถ้าใช้อุณหภูมิที่ต่างไปจากนี้ เมือกในลำไส้จะถูกทำลาย ฟันจะเสื่อมเร็ว





มนุษย์คือสัตว์กินพืช

"ในทรรศนะของข้าพเจ้า การดื่มนมหรือการรับประทานเนื้อสัตว์มีข้อเสียหายอย่างแน่นอน เพราะเพื่อให้ได้เนื้อมานั้นเราต้องฆ่า และเราก็ไม่ควรดื่มนมชนิดใดทั้งสิ้น ยกเว้นนมมารดาในยามที่เรายังเป็นทารก นอกจากผลเสียในแง่ศีลธรรมแล้วยังมีผลเสียในแง่อื่นๆ อีก โดยเฉพาะในแง่สุขภาพ ทั้งนมและเนื้อเป็นสื่อนำเชื้อโรคจากสัตว์มาสู่คน สัตว์เลี้ยงในบ้าน เช่น วัว ควายจะหาตัวที่มีสุขภาพสมบูรณ์...."

(มหาตมา คานธี)

ถ้าเราสามารถรับพลังชีวิตจากแสงอาทิตย์ได้โดยตรงอย่างที่ต้นไม้และพืชต่างๆ สามารถรับพลังงานแสงแดดจากดวงอาทิตย์มาแปรเป็นอาหารหล่อเลี้ยงชีวิตได้โดยตรง เราก็ไม่ต้องการอาหาร มนุษย์นั้นต้องรับพลังงานแสงอาทิตย์ผ่านการบริโภคพรรณพืชเป็นอาหาร อาหารของสัตว์โลกส่วนใหญ่ คือพืชใบสีเขียวทั้งหมด สัตว์ไม่ใช่แหล่งอาหารของมนุษย์ อาหารที่แท้จริง ของพวกเราคือ พืช ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะพืชที่ได้รับสารอาหารจากแสงแดดโลกส่วนใหญ่ คือพืชใบสีเขียวทั้งหมด สัตว์ไม่ใช่แหล่งอาหารของมนุษย์ อาหารที่แท้จริง ของพวกเราคือ พืช ผัก ผลไม้ โดยเฉพาะพืชที่ได้รับสารอาหารจากแสงแดด

เราส่วนใหญ่มักถูกสอนมาว่าให้รับประทานปลาและเนื้อมากๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง แต่ถ้าเราทดลองเอาเนื้อ และผักผลไม้ อย่างละสักสิบกิโลกรัมไปวางไว้ในแต่ละห้อง ผ่านไปสัก ๑ สัปดาห์ ลองไปเปิดประตูทุกห้อง เราสามารถทนกลิ่นในห้องที่เก็บเนื้อเก็บปลาเหล่านั้นไหวไหม สุขภาพ

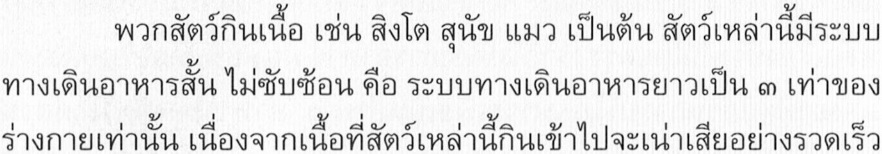
ภายในกายเราเองจะเหมือนห้องไหน เพราะเราเป็นอย่างที่เรากิน คุณภาพเลือดของเรามีลักษณะเหมือนกับอาหารที่กินเข้าไป กินปลากินเนื้อแล้วจะหวังสุขภาพที่ดีได้อย่างไร

ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างมาเพื่อให้บริโภคธัญพืช ข้อบ่งชี้ง่ายๆ คือ เมื่อเห็นไก่หรือหมูที่มีชีวิตเดินผ่าน เราไม่นึกอยากกิน แต่พอมันกลายมาเป็นไก่ทอดหรือหมูปิ้งในจานของเรา มีเครื่องปรุงสารพัดเพื่อดับกลิ่น เนื้อสัตว์ต้องอาศัยการปรุงแต่งจึงทำให้รู้สึกว่าน่ากินแต่เวลาที่เราเห็นมะม่วงหรือฝรั่งสดๆ ที่อยู่บนต้น เรากลับนึกอยากกินผลไม้เหล่านี้

มนุษย์คือสัตว์กินพืช

เกียรติวรรณ อมาตยกุล ได้แบ่งประเภทของสัตว์มีกระดูกสันหลังออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ สัตว์กินเนื้อ สัตว์กินหญ้ากับใบไม้ และสัตว์กินผลไม้ ดังนี้

พวกสัตว์กินเนื้อ เช่น สิงโต สุนัข แมว เป็นต้น สัตว์เหล่านี้มีระบบทางเดินอาหารสั้น ไม่ซับซ้อน คือ ระบบทางเดินอาหารยาวเป็น ๓ เท่าของร่างกายเท่านั้น เนื่องจากเนื้อที่สัตว์เหล่านี้กินเข้าไปจะเน่าเสียอย่างรวดเร็ว และถ้าปล่อยให้เน่าเสียอยู่ในตัวนานเกินไป จะทำให้เกิดพิษในกระแสเลือดได้ ดังนั้น ระบบทางเดินอาหารจึงจำเป็นต้องสั้น ไม่สลับซับซ้อน เพื่อให้สามารถย่อยอาหารและขับถ่ายของเสียออกมาได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ในกระเพาะอาหารของสัตว์กินเนื้อยังมีกรดเกลือมากกว่าเป็นสิบเท่าของสัตว์ไม่กินเนื้อ ซึ่งกรดเกลือนี้ทำหน้าที่ย่อยเอ็น กล้ามเนื้อ กระดูก และส่วนที่ย่อยยากอื่นๆ ของเนื้อที่กินเข้าไป



นอกจากนี้สัตว์กินเนื้อยังไม่มีเหงื่อออกตามผิวหนัง แต่มีเหงื่อออกทางลิ้นแทน จึงต้องออกล่าเหยื่อในเวลากลางคืนที่มีอากาศหนาวเย็น และพักผ่อนในเวลากลางวันที่มีอากาศร้อนกว่า ส่วนสัตว์กินพืช เช่น วัว ม้า กวาง ฯลฯ เป็นสัตว์ที่ออกหากินในเวลากลางวันซึ่งมีอากาศร้อนกว่ากลางคืน สัตว์พวกนี้มีเหงื่อออกตามผิวหนัง เพื่อช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้คงที่

ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดของสัตว์กินเนื้อและสัตว์ไม่กินเนื้ออยู่ที่ฟันและอุ้งเล็บอันแหลมคม สัตว์กินเนื้อนอกจากนี้มีอุ้งเล็บอันแหลมคมสำหรับสังหารเหยื่อแล้ว ยังมีขากรรไกรที่แข็งแรงและมีฟันคล้ายฟันสุนัขซึ่งทั้งยาวและแหลม เพื่อให้สามารถขบกัดทะลุหนังเหนียวๆ และฉีดเนื้อสัตว์ให้ขาดออกจากกันได้ แต่สัตว์พวกนี้จะไม่มีกรามที่ใช้สำหรับบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

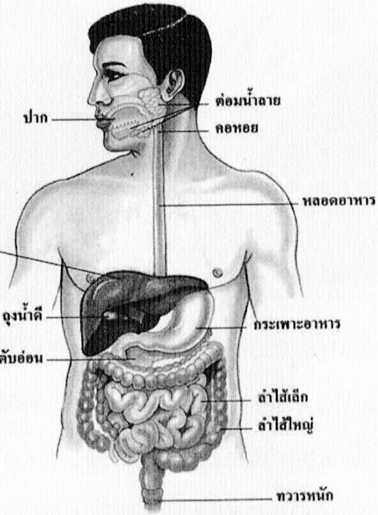




พวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้ เช่น ช้าง วัว แกะ ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยการกินหญ้า พืชล้มลุก และพืชชนิดอื่นๆ ซึ่งอาหารพวกนี้มีสภาพค่อนข้างหยาบ มีกากใยมาก การย่อยอาหารจึงต้องเริ่มตั้งแต่ที่ปากด้วยเอนไซม์ไทยาลิน (Ptyalin) ที่ปนอยู่ในน้ำลาย ด้วยเหตุนี้พวกสัตว์กินหญ้าและใบไม้จึงมีฟันกรามเฉพาะ ๒๔ ซี่ สามารถขยับไปทั้งทางซ้ายและขวา เพื่อให้ในการบดเคี้ยวอาหาร ซึ่งตรงกันข้ามกับสัตว์กินเนื้อที่ฟันสามารถเคลื่อนขึ้นลงได้เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้สัตว์กินหญ้า ฯ ยังไม่มีเขี้ยวแหลมเหมือนพวกสัตว์กินเนื้อเวลากินน้ำ สัตว์พวกนี้จะใช้ชีวิตดูดน้ำเข้าไปในปาก ในขณะที่สัตว์กินเนื้อใช้ลิ้นเลีย

สัตว์กินหญ้าและใบไม้มักจะไม่กินอาหารที่เน่าเสียได้เร็วเหมือนพวกสัตว์กินเนื้อ (อาหารพวกพืช ผัก ผลไม้ เน่าเสียช้ากว่า เนื้อสัตว์มาก) สัตว์พวกนี้จึงมีระบบทางเดินอาหารที่ค่อนข้างยาวและสลับซับซ้อนกว่าพวกสัตว์กินเนื้อมาก คือมีลำไส้ยาวเป็นสิบเท่าของความยาวร่างกาย

พวกสัตว์กินผลไม้ ส่วนใหญ่ได้แก่ที่ไม่มีหาง (ชิมแปนซี ชะนี กอริลลา และอุรังอุตัง) นักวิทยาศาสตร์เป็นจำนวนมากที่เชื่อว่ามนุษย์เราวิวัฒนาการมาจากสัตว์ประเภทนี้ อาหารของสัตว์จำพวกนี้ส่วนใหญ่ประกอบ ด้วยผลไม้ ไม้ และถั่วเปลือกแข็ง มีฟันกรามสำหรับบดเคี้ยวอาหาร ลำไส้เล็กมีความยาวเป็นสิบสองเท่าของช่วงตัว (ทางเดินอาหารยาวกว่าสัตว์กินเนื้อ ๔ เท่า) อาหารที่สัตว์ประเภทนี้กินเข้าไปจึงอยู่ในร่างกายนานกว่าพวกสัตว์กินเนื้อ



เมื่อพิจารณาร่างกายของมนุษย์แล้วจะพบว่า สภาพโครงสร้างอวัยวะและการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของมนุษย์เหมือนสัตว์กินผลไม้ทุกประการ ซึ่งคล้ายคลึงกับสัตว์กินหญ้าอย่างมาก แต่แตกต่างจากโครงสร้างของสัตว์กินเนื้ออย่างสิ้นเชิง ดังนี้

- ระบบย่อยอาหารของมนุษย์ยาว ๑๒ เท่า ของช่วงตัว
- ผิวหนังมีรูเล็กๆ ของต่อมเหงื่อเป็นจำนวนล้านๆ รู สำหรับระบายความร้อน และรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่
- มนุษย์กินน้ำโดยการดูดแบบเดียวกับพวกสัตว์กินพืชและผักอื่นๆ ทั้งหมด
- โครงสร้างฟันและกรามของมนุษย์เป็นแบบเดียวกับพวกสัตว์กินพืช
- น้ำลายของมนุษย์มีฤทธิ์เป็นด่าง และประกอบด้วยเอนไซม์ไทยาลินที่ช่วยย่อยอาหารในปาก

ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์บางคนได้ยอมรับกันแล้วว่า เนื้อสัตว์เป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะต่ออวัยวะภายใน หากบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเรานี้เป็นจำนวนมากในระยะเวลานานๆ จะมีโอกาสป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้มากมาย



งดเนื้อสัตว์แล้วขาดสารอาหารจริงหรือไม่

ถั่วเหลืองและถั่วเขียวมีประโยชน์ เป็นอาหารโปรตีนเช่นเดียวกับเนื้อสัตว์ แต่ย่อยง่ายกว่าและมีของเสียที่เกิดจากการย่อยสลายน้อยกว่าร่างกายจึงเสียพลังงานที่นำไปใช้ในการย่อยน้อยกว่า เมื่อมีของเสียน้อยกว่า อวัยวะที่ขจัดของเสียเช่นตับไตก็ทำงานน้อยกว่าด้วยนอกจากนี้เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อแดงยังมีไขมันแทรกอยู่มาก ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงตามไปด้วย ถั่วเหลืองยังมีกรดอะมิโนจำเป็นหลายตัว ให้ปริมาณสูงพอกับเนื้อสัตว์ โดยสรุป ถั่วเหลืองเป็นอาหารแทนโปรตีนได้เป็นอย่างดี

ถั่วเหลืองและงามีกรดอะมิโนที่จำเป็น เมทไทโอนีน (กรดอะมิโนที่จำเป็นชนิดหนึ่ง) ต่ำ ส่วนข้าวขาดไลซีนอย่างเดียว กินข้าวกล้องกับถั่วเหลือง งา หรือข้าวกล้องกับข้าวโพดหรือถั่วดำ ก็จะได้กรดอะมิโนที่จำเป็นครบเช่นเดียวกับกินเนื้อสัตว์

เมื่องดอาหารเนื้อสัตว์ทุกประเภท ร่างกายจะสะอาดสดชื่นยิ่งขึ้น เลือดไม่เป็นพิษ สังเกตได้จากของเสียจะไม่มีกลิ่นเหม็นเหมือนตอนที่กินเนื้อสัตว์ เราสามารถเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่โดยไม่ต้องเสี่ยงอันตรายของการบริโภคเนื้อสัตว์เลย ดังตัวอย่างรายการต่อไปนี้

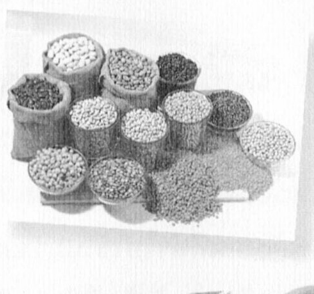
อาหารหมู่ที่ ๑ โปรตีนจากข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท (whole wheat) งา ถั่วต่างๆ ฯลฯ

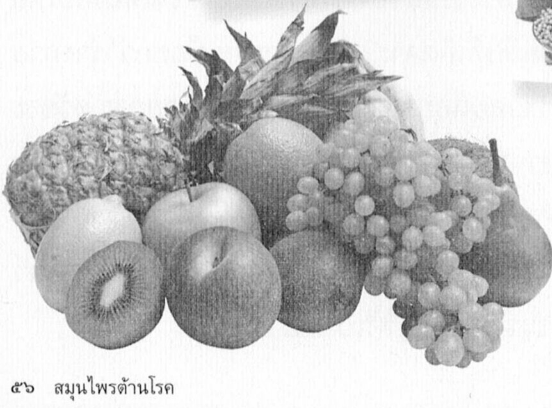
อาหารหมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรตจากข้าวไม่ขัดขาว เผือก มัน ฯลฯ

อาหารหมู่ที่ ๓ ไขมันจากน้ำมันพืช งา ถั่วต่างๆ เมล็ดทานตะวัน ฯลฯ

อาหารหมู่ที่ ๔ และ ๕ เกลือแร่และวิตามินจากผัก ผลไม้ ข้าว เมล็ดถั่ว และอาหารจากธรรมชาติแทบทุกชนิด









งดเนื้อสัตว์แล้วสุขภาพไม่แข็งแรงจริงหรือ

ผู้คนมักคิดว่ากินเนื้อสัตว์แล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่ปัจจุบันนี้มีผลวิจัยและการค้นพบมากมายที่บ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่บริโภคอาหารจากธัญพืชมีโรคภัยน้อยกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์มาก ตัวอย่างเช่น

ชาวฮันซา ซึ่งเป็นชนเผ่าหนึ่งที่อยู่ตอนเหนือของอินเดีย และปากีสถาน ได้กลายเป็นที่รู้จักกันทั่วโลกในเรื่องสุขภาพที่แข็งแรงและความมีอายุยืน จนกระทั่งมีนักวิทยาศาสตร์จากหลายประเทศได้เข้ามาทำการศึกษาชีวิตของชนเผ่านี้ เพื่อค้นหาวิธีการทำให้ชนเผ่านี้ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บและมีอายุยืน เนื่องจากการมีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปี ในสภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถทำงานหนักได้เป็นเรื่องปกติธรรมดาของชนเผ่าฮันซา

อาหารของชนเผ่าฮันซาส่วนใหญ่ประกอบด้วยเมล็ดธัญพืชที่ไม่มีการขัดสี ผลไม้สด ผัก และนมแพะ

ชาวเอสกิโม ดำรงชีวิตอยู่ด้วยการบริโภคเนื้อและไขมันของสัตว์ เพราะอยู่ในบริเวณขั้วโลก อากาศหนาวตลอดปี ไม่มีพืชพรรณให้เลี้ยงชีพ ชาวเอสกิโมจึงแก่ตัวอย่างรวดเร็ว และมีอายุสั้นเฉลี่ยเพียง ๒๗ ปีครึ่งเท่านั้น

ชาวเคอร์กิซ ซึ่งเป็นชาวเผ่าอยู่ทางแถบรัสเซียตะวันออก มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ถูกบังคับด้วยภูมิประเทศและภูมิอากาศให้ต้องกินอาหารเนื้อสัตว์เป็นหลักเช่นเดียวกับชาวเอสกิโม มีอายุสั้นเช่นเดียวกัน จากการสำรวจแทบจะไม่พบชาวเคอร์กิซที่มีอายุเกินกว่า ๔๐ ปีเลย



การฆ่าสัตว์จะทำให้สัตว์มีเลือดเสีย และหลั่งสารพิษออกมาโดยอัตโนมัติ ซึ่งสารเหล่านี้จะสะสมอยู่ในเนื้อของสัตว์นั้นๆ ถ้าเรากินเข้าไปก็จะได้รับสารพวกนี้ จริงๆ แล้วไม่มีความแตกต่างระหว่างร่างกายของวัวและมนุษย์ เพียงแต่เราไม่มีหางเท่านั้น มันเดิน ๔ เท้า เราเดิน ๒ เท้า แต่ระบบการหายใจ การเคี้ยว การย่อย ความยาวของลำไส้ เหมือนกันเกือบทุกอย่าง การกินศพของสัตว์ก็แทบจะไม่ต่างจากกินศพของมนุษย์ เช่นนี้แล้วเรายังต้องการกินศพเป็นอาหารอยู่อีกหรือ

นอกจากนี้การกินเนื้อสัตว์ต้องใช้เวลาย่อย ๖ ชั่วโมง และในเนื้อมีอันตรายจากสารพิษ แทนที่ร่างกายจะทำหน้าที่ย่อยอย่างเดียวยังต้องไปขับสารพิษด้วย การกินเนื้อสัตว์อร่อยลิ้นก็จริง แต่เมื่อเนื้อเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายแล้วกลับเป็นการสร้างทุกข์ให้ตัวเราเอง



บทที่ ๔ สมุนไพรใกล้มือ

๔

สมุนไพรใกล้มือ

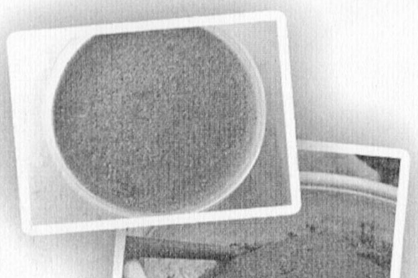


เกลือ (ประโยชน์ทางยา)

รักษาเนื้อไม่ให้เน่าเปื่อย ได้ทั้งใส่แผลสด แผลเรื้อรัง ใช้ผสมกับน้ำคั้นไพลสดๆ เป็นยาถ่าย ยาแก้บิดได้ ใช้ผสมน้ำอุ่นอม แก้ปวดฟันได้ ในเกลือมีไอโอดีน จึงมีสรรพคุณบำบัดหรือป้องกันโรคคอหอยพอกได้

ทางแพทย์แผนปัจจุบันนำเกลือผสมน้ำเกลือกลั่นบริสุทธิ์ เป็นน้ำเกลือฉีดเข้าเส้นโลหิตสำหรับป่วยเป็นอหิวาต์ และคนที่เสียโลหิตมากๆ เภสัชแผนปัจจุบันนำเกลือไปสกัดเป็นดีเกลือใช้เป็นยาถ่าย เกลือยังใช้ในการเก็บรักษาอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น พวกเนื้อเค็ม ปลาเค็มตากแห้ง ใช้หมักดอง ทำน้ำปลา ทำปลาร้า ปลาเจ่า

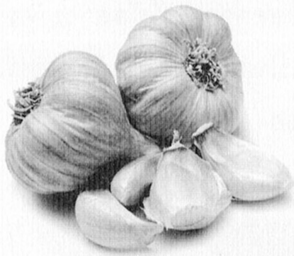
กะปิ หรือ เคย (ประโยชน์ทางยา)



กะปิทำจากสัตว์ทะเล จะมีธาตุไอโอดีนแคลเซี่ยมและธาตุเหล็กบำรุงสมอง บำรุงประสาท บำรุงตับ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงกระดูก รักษาโรคหัวใจ หรือตับพิการได้ดี

กระเทียม (ประโยชน์ทางยา)

ใช้เป็นอาหารได้ทั้งต้นและใบอ่อนๆ ถ้าเลี้ยงไว้จนเป็นหัวเมื่อต้นโทรมจะแห้ง หัวกระเทียมใช้ผสมเพื่อปรุงแต่งกลิ่นอาหารและรสอาหาร ใช้เป็นยารักษาโรคได้หลายอย่าง เช่น ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ บำรุงเส้นประสาท แก้หืด แก้รำมะนาด แก้จุกเสียดและมีฤทธิ์ในการบำรุงกำหนัดกามตัณหา ตามหลักพระพุทธศาสนา มีบัญญัติห้ามภิกษุณีฉัน กลีบกระเทียมโขลกเป็นยาพอกเพื่อทำให้ร้อน น้ำคั้นจากกลีบกระเทียมใช้ทาแก้โรคผิวหนังได้



กระเพรา (ประโยชน์)

ใบใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหาร เช่น ผัดเผ็ด กุ้ง ไก่ เนื้อใบกระเพรา แกงป่า แกงเนื้อ ปรุงอาหารรับประทานใบมากๆ เป็นยาขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุให้เป็นปกติ น้ำคั้นจากใบมีฤทธิ์ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ใช้ทาภายนอกแก้ขี้กลากและโรคผิวหนัง เมล็ดเมื่อถูกน้ำจะพองเป็นเมือก

ใช้พอกที่ตาเวลาผงเข้าตา ผงจะติดออกมาได้เอง โดยดวงตาไม่ช้ำ รากตากแห้ง ชงน้ำร้อนรับประทานแก้ธาตุพิการ และแก้ไข้



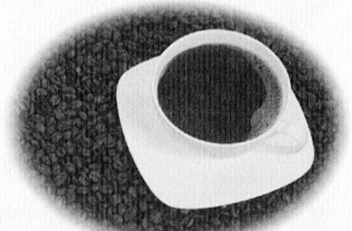
กิ่งก้านใบกระเพราป่นผสมขี้เลื่อย ผสมกาว ปั้นเป็นเส้นๆ ตากแห้งใช้จุดไล่ยุง แมลงวันแมลงต่างๆ ได้ดี



กระชาย (ประโยชน์ทางยา)

เง่ามีกลิ่นหอม รสเผ็ดขมเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้โรคปากเปื่อย ปากแห้ง ปากแตกระแหง ปากเป็นแผล บำรุงหัวใจ แก้ใจสั่นหวิว แก้ท้องมวน บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้มุตกิด และเป็นยาบำรุงกำลังกำหนัดกามตายด้านได้ด้วย

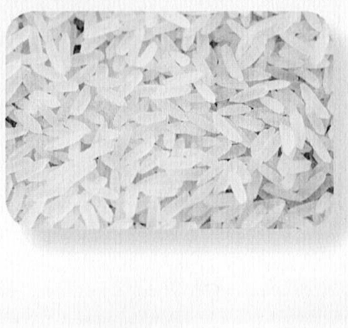
กาแฟ (ประโยชน์ทางยา)



กาแฟมีฤทธิ์กระตุ้นประสาทไต กล้ามเนื้อ และหัวใจ กาแฟหนึ่งถ้วยชงแก่ๆ จะมีคาเฟอินประมาณ ๑๐๐-๑๕๐ มิลลิกรัม สามารถบำบัดอาการง่วงเหงาหาวนอนได้และแก้เมื่อย แก้ขบตามร่างกายได้ดี บรรเทาอาการมึนสุราได้

ข้าว

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย และชาวตะวันออก ก่อนจะนำมาเป็นอาหารต้องเอาเปลือกของเมล็ดข้าวออก เรียกว่าข้าวสาร เยื่อหุ้มเมล็ดข้าวที่ขัดออก เรียกว่า รำ มีไวตามินบี ใช้บำบัดโรคเหน็บชา ควรรับประทานข้าวซ้อมมือที่ชาวชนบทใช้ครกตำแทนการสีจากโรงสี ซึ่งมีชื่อเรียกว่าข้าวแดง หรือข้าวอนามัย เพราะมีไวตามินบีสูง กว่าข้าวสารขาว



• น้ำข้าว คือ น้ำที่รินออกก่อนคดข้าว มีประโยชน์เป็นยาเย็น แก้อาการอักเสบภายใน แก้อาการขัดเบา

• แป้งข้าวเจ้า ละลายน้ำ ใช้พอกบรรเทาอาการอักเสบ โรคผิวหนังและผิวหนังถูกน้ำร้อนลวกได้

• เมล็ดข้าวงอก มีสรรพคุณใช้เป็นยาแก้อาการ ท้องอืดแน่น เพราะอาหารไม่ย่อย เพราะในข้าวงอกจะมีน้ำย่อยแป้งอยู่

ขิง (ประโยชน์ทางยา)



เง่าขิงแห้ง มีรสเผ็ดและมีกลิ่นหอมจนมีผู้นิยมนำเง่าขิงมาหั่นเป็นแว่นๆ ต้มน้ำตาลทำเครื่องดื่ม

มีรสและกลิ่นชวนดื่มทั้งเป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง ท้องอืด บำรุงธาตุ ดอกแก้โรคใจคอหงุดหงิด ขุ่นมัว ไม่ทำให้เกิดกำเดา รากแก้เสมหะในลำคอ เจริญอาหาร

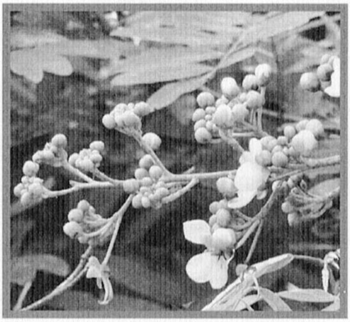
เง่าขิงแก่ป่นละเอียด รับประทานแก้ลม แก้แน่นหน้าอก แก้เสียดแทง แก้นอนไม่หลับ แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้โรคปากเปื่อย คอเปื่อย แก้บิด แก้นิ่วปัสสาวะ เข้าเครื่องยาอายุวัฒนะด้วย



ข่า (ประโยชน์ทางยา)

ใช้เง่าอ่อนรับประทานแก้มวนท้อง ไซ้ท้องดี ขับลมในลำไส้ แก้บิดเรื้อรัง ชนิดถ่ายเป็นเลือด แก้ชา แก้เลือดพิษ ขับเลือด แก้เสมหะ น้ำคั้นจากเง่าข่าผสมเกลือและมะขามเปียก ขับเลือดเสียในสตรีที่คลอดบุตรใหม่ๆ และสามารถแก้สันนิบาตหน้าเพลิง (บาดทะยักปากมดลูก) ได้ด้วย

ขี้เหล็ก (ประโยชน์ทางยา)



ใบและดอกมีสารจำพวก Chromone มีสรรพคุณ แก้ระดูตกขาว แก้นิ่ว ขับปัสสาวะ แก้หืด ใบตำพอกมือ เท้า แก้เหน็บชา กล้ามเนื้อปวดบวม ถอนพิษได้ดี ใบใช้คลุมบ่มมะม่วงให้สุก แก่นแก้ธาตุไฟพิการ ทำให้ตัวเย็น แก้แสบตา แก้โรคหนองใน กามโรค แก้กระษัย ขี้เหล็กทั้ง ๕ คือ ต้น (แก่น) ลูก ดอก ใบ ราก รับประทานเป็นยาถ่ายพิษกระษัย พิษไข้มาลาเรียเรื้อรัง และพิษไข้ต่างๆ พิษเสมหะและแก้โรคเหน็บชาได้



ขนุน (ประโยชน์ทางยา)

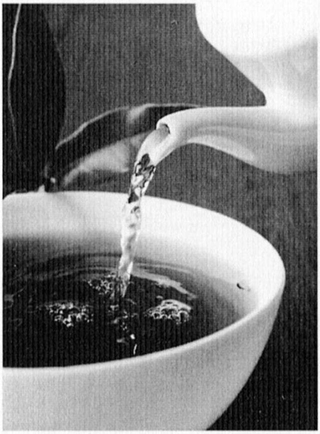
รากขนุนรับประทานแก้ท้องร่วง ใบเผาไฟกับซังข้าวโพดให้ดำเป็นถ่านแล้วใส่รวมกันกับกะลามะพร้าวที่ขูดแล้ว สุมไฟจนเป็นน้ำมันใช้ทำยารักษาบาดแผล ไส้หรือทรวงจากผลตากให้แห้ง สุมแก้พิษไข้ พิษกาฬ แทรกน้ำปูนใสทาลิ้นเด็กแก้ทรางขุม ละออกทราง แก่นใช้ผสมยากล่อมโลหิต แก้ปวดมูกเลือด แก้ท้องร่วง

คื่นไฉ่ (ประโยชน์ทางยา)



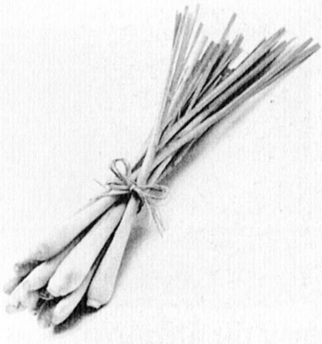
เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ ขับระดู ใบคื่นไฉ่ผัดกับตับหมูแก้ความดัน หรือตำใบคื่นไฉ่แล้วคั้นเอาน้ำ ทำแบบใบบัวบก แช่น้ำแข็งและใส่น้ำตาล กินแก้ความดันโลหิตสูงดีแท้

ชา (ประโยชน์ทางยา)

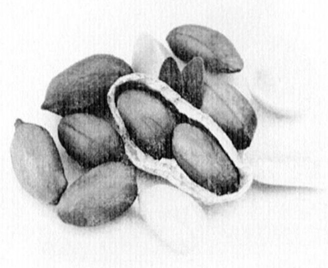


มีฤทธิ์กระตุ้น ให้หายเหนื่อย ทำให้ไม่ง่วง หายเมื่อยขบเพราะมีคาเฟอิน น้ำชาชงแก่ๆ แก้โรคท้องร่วง กากชาที่ชงแล้วใช้พอกปิดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกได้ กรดที่มีอยู่ในใบชามีฤทธิ์ช่วยละลายไขมันได้ ฉะนั้นคนที่ชอบรับประทานอาหารมันๆ เช่น ขาหมูตามภัตตาคารคนจีนจึงต้องมีน้ำชาหลังอาหาร

ตะไคร้ (ประโยชน์)



ตะไคร้มีกลิ่นหอม รสปร่า ใช้ประกอบอาหารแก้คาวเข้าเครื่องแกงทุกชนิดมีผู้นิยมรับประทานดิบๆ สดๆ โดยหั่นเป็นแว่น รับประทานกับถั่วลิสงคั่วกุ้งแห้ง เรียกว่า ไก่สามอย่าง เป็นยารักษาโรคแก้เบื่ออาหาร ขับลมในลำไส้ แก้อาการเกร็งและขับเหงื่อ บดละเอียด กินระงับอาการอาเจียนในคนที่เป็นโรคท้องร่วง หั่นคั่วให้เหลืองชงน้ำรับประทานแก้นิ่ว ขับปัสสาวะได้ดี



ถั่ว (ประโยชน์ทางยา)

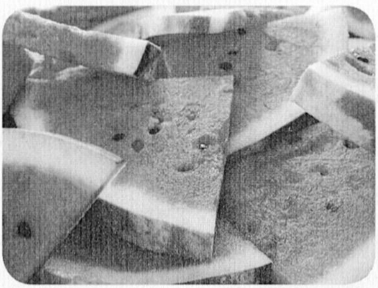
เมล็ดถั่วต้มพอกแผลฝี บ่มหนองได้ดี ต้มรับประทานมีสรรพคุณแก้ร้อนใน แก้โรคเหน็บชา ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ



ตำลึง (ประโยชน์ทางยา)

เถา, ยอดและใบ ทำอาหารรับประทาน ได้ธาตุเหล็ก บำรุงเลือด แก้ผอมแห้งแรงน้อย ทำให้ผิวพรรณผ่องใสได้ดี ใบแก่มีประโยชน์มากกว่าใบอ่อนและยอด

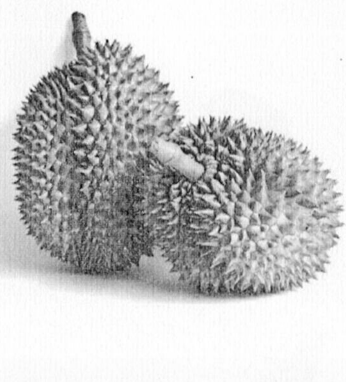
เถา ใบ และราก ตำคั้นน้ำรับประทาน แก้หลอดลมอักเสบ และยังสามารถลดน้ำตาลในเลือดสำหรับท่านที่เป็นโรคเบาหวาน และมีสรรพคุณในทางช่วยย่อยอาหารจำพวกแป้ง กาก คั้นอย่าให้แห้งใช้พอกทาบำบัดโรคผิวหนัง หรือใช้น้ำคั้นชโลมผิวกาย แก้ผิวแห้งแตกก็สามารถบำบัดได้



แตงโม (ประโยชน์ทางยา)

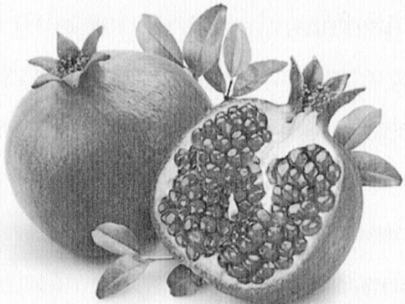
เนื้อและน้ำคั้นจากเนื้อแก้ร้อนในกระหายน้ำ ปากและลิ้นเป็นแผล ลดความดันโลหิต ขับเสมหะ แก้ไอเรื้อรัง แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้คอแห้ง วิงเวียนนอนไม่หลับ เปลือกตากแห้งใหม่ๆ กับรากหญ้าคาอย่างละเท่าๆ กัน ต้มรับประทาน ๓ เวลา แก้โรคไตอักเสบ บวมน้ำ เปลือกผลฝานเอาที่เขียวล้วนๆ ตากลมให้แห้งในร่ม บดเป็นผงผสมเกลือรับประทานแก้ปวดหลังเอว ก้มเงยไม่สะดวก หายแล

ทุเรียน (ประโยชน์ทางยา)



เนื้อทุเรียนมีธาตุกำมะถัน ทำให้เกิดความร้อนในร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเหน็บชาตามมือตามเท้า มือเย็นเท้าเย็น แต่รับประทานมากให้โทษเพราะ

จะร้อนในเสียงแหบแห้ง เนื้อทุเรียนเป็นยาบำรุงผิวได้ดี ผิวพรรณผ่องใสงดงาม ไม่เป็นโรคผิวหนัง และเป็นยาระบายขับถ่ายพยาธิได้ด้วย แต่มีน้ำตาลมากๆ ผลดิบมีรสฝาดรับประทานแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้จุกเสียดแน่นท้อง รากเป็นยาคุมธาตุ เปลือกมีรสฝาดเป็นยาสมานแผลได้ดี สับต้มน้ำชะล้างบาดแผลสด แผลพุพอง ฝีต่างๆ ได้ เด็กหัวเป็นชันตุก็รักษาได้ดี



ทับทิม (ประโยชน์ทางยา)

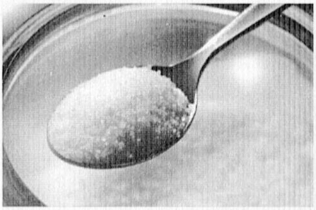
เปลือกผลทับทิมมีสรรพคุณแก้โรคท้องร่วง ควบคุมโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารตากแห้งฝนกับน้ำบริสุทธิ์ หรือต้มรับประทานต่างน้ำชา เปลือกต้นและรากมีปริมาณของแอลกาลอยด์มาก ใช้เป็นยาขับถ่ายพยาธิตัวตืด วิธีใช้ให้นำเปลือกต้นและรากหนัก ๖๐ กรัม กานพลูหรือกระวานเล็กน้อยต้มน้ำประมาณครึ่งชั่วโมงเคี่ยวจนน้ำงวด เหลือประมาณ ๑ ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ ๑ – ๒ ช้อนโต๊ะก่อนอาหารเช้า ต้องอดอาหารก่อนจนรู้สึกหิวจัดเมื่อรับประทานยานี้เข้าไปแล้ว ให้รับประทานยาถ่ายตาม จะขับพยาธิออกหมด



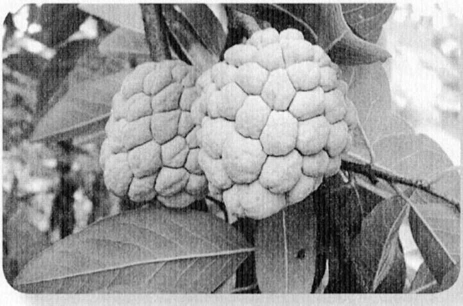
น้ำปลา (ประโยชน์ทางยา)

บำรุงกระดูก บำรุงประสาท บำรุงสมอง บำรุงตับ และช่วยป้องกันโรคคอหอยพอกได้ด้วย แต่ต้องเป็นน้ำปลาแท้ มีกลิ่นปลาหอมฉุน ราคาค่อนข้างแพงไม่ใช่น้ำเกลือใส่สี

น้ำตาล (ประโยชน์ทางยา)



น้ำตาลมีธาตุกลูโคส ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไป จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดทันที และทำให้เกิดพลังงานในด้านให้ความร้อน เกิดแรงในการเคลื่อนไหว นั่ง เดิน ยืน วิ่ง ยกของ แบกหามและหายใจ ใช้สมอง (แพทย์แผนโบราณเรียกว่าธาตุไฟ) ถ้าร่างกายขาดน้ำตาลหรือไม่พอเพียง จะมีอาการอ่อนเพลียถึงหมดสติหมดความรู้สึก แต่น้ำตาลที่เป็นธาตุสะสมไว้ในกระแสเลือดได้ ฉะนั้นผู้รับประทานหรือคนอ้วนชอบรับประทาน เพราะร่างกายสะสมน้ำตาลไว้มากเกินใช้ ควรลดอาหารหวานและผลไม้ที่มีน้ำตาลมาก เช่น ทุเรียน องุ่น เงาะ ลำไย เป็นต้น ถ้าพบเห็นคนที่เป็นโรคเบาหวาน หรือผู้ที่เป็นลมหมดสติมีอาการเหมือนคนใกล้ตาย ให้รีบชงน้ำตาลทรายกับน้ำอุ่นขนาดครึ่งถ้วยกรอกเข้าปากให้รับประทานเข้าไป จะรู้สึกภายในพริบตา แสดงว่าน้ำตาลในตัวไม่มีเลย



น้อยหน่า (ประโยชน์ทางยา)

ใบโขลกป่นพอกแก้ฟกช้ำบวมได้ ผสมสุราแก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ฆ่าเชื้อโรคได้ เปลือกต้นมีรสฝาด เป็นยาสมาน รากเป็นยาระบาย เมล็ดตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะพร้าว ชโลมศีรษะ โพกผ้าทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง มีฤทธิ์ฆ่าเหาได้ ระวังอย่าให้เข้าตาหรือถูกริมฝีปาก เข้าหูเข้าตาเข้าจมูกจะเกิดอาการแสบร้อนได้

บัวบก (สรรพคุณทางยา)



ต้นและใบมีสรรพคุณแก้อ่อนเพลีย แก้เมื่อย บำรุงหัวใจ เพราะมีฤทธิ์กระจายโลหิตได้ คนโบราณจึงเชื่อว่าเป็นยาแก้ฟกช้ำถูกของแข็งกระทุ้งกระแทกได้ บำรุงประสาท แก้พิษสุราได้ ท่านที่ดื่มสุรายาเมา ดื่มน้ำนั้นจากราก ต้น และใบบัวบกจะชุ่มชื้น แจ่มใส หายอ่อนเพลีย

ผักชี (ประโยชน์ทางยา)

เมล็ดหรือลูกผักชี เป็นเครื่องเทศใช้ปรุงเครื่องแกงต่างๆ บ้านคนไทยขาดลูกผักชีไม่ได้เลย เมล็ดหรือลูกผักชี สามารถกลั่นน้ำมันหอมระเหยได้ จึงมีผู้ใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นของสุรา ช็อกโกแล็ต และน้ำหอม



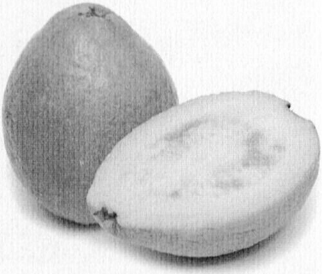
สรรพคุณทางยาสมุนไพร เป็นยาขับลม และแก้เลี่ยน

ผักบุ้ง (ประโยชน์ทางยา)



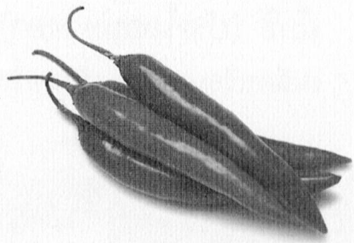
ผักบุ้งมีธาตุเหล็ก และหินปูน วิตามินเอและซี น้ำต้มจากต้นต้ม รับประทานเป็นยาระบาย และเป็นยาทำให้อาเจียน ถอนพิษยาเสพติด จำพวกฝิ่นและสารหนู ต้นและใบทั้งรากโคน ต้มอาบให้ชุ่มชื้น ให้วิตามินซีกับผิวหนัง

ฝรั่ง (ประโยชน์ทางยา)



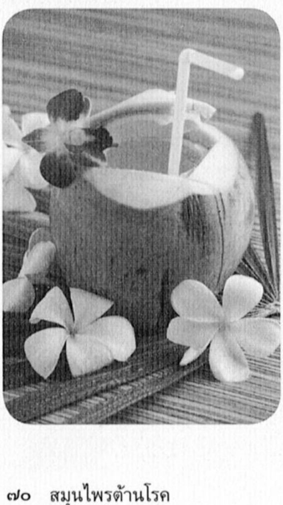
ใบฝรั่งยอดอ่อนๆ ปิ้งไฟให้เหลืองกรอบ ต้มรับประทานแก้ท้องร่วงแก้บิด แก้ปวดเบ่ง รากแก้น้ำเหลืองเสีย ใบสดเคี้ยวดับกลิ่นสุราได้ ใบสดใส่รองศพดับกลิ่นเหม็นกันระเหยออกมาได้ ผลฝรั่งวางไว้บนหีบศพจะดูดกลิ่นเหม็นระเหยออกมาได้ ผลฝรั่งวางไว้บนหีบศพจะดูดกลิ่นเหม็นเข้าไปในผลฝรั่งลูกนั้น เมื่อเก็บไปรีบฝังดินให้ลึกพ้นการขุดคุ้ยของสัตว์

พริก (ประโยชน์ทางยา)



บำรุงธาตุ เจริญอาหาร เป็นยากระตุ้น ใช้ผสมขี้ผึ้งหรือน้ำมัน ทาถูนวดภายนอก แก้อาการปวดเมื่อย ไขข้ออักเสบ ทำให้บริเวณที่ถูกทาร้อนมีเลือดมาเลี้ยงมาก หายชาหายปวดได้

มะพร้าว (สรรพคุณยา)



น้ำมะพร้าวมีสารบำรุงกำลัง บำรุงหัว สตรีมีครรภ์ เด็กไม่ดิ้น หรืออ่อนเพลีย ดื่มน้ำมะพร้าวผสมยาหอม ยาชูกำลัง จะทุเลา ท่านที่อ่อนเพลียง่วงเหงาหาวนอน หรือเมาสุรา เมาบุหรี่ เมายาเบื่อ ยาลม ดื่มน้ำมะพร้าวและใช้ล้างหน้าจะสดชื่น อาการเมาจะหาย น้ำมะพร้าวใช้ผสมวิสกี้ แทนโซดา อร่อยแล มีผลดี ไม่ปวดศีรษะเมื่อสร่างเมา ดอกมะพร้าวต้มดื่มมีฤทธิ์แก้ลงท้องแก้โลหิตเป็นพิษ อมแก้โรคปากเปื่อย

ฟักทอง (ประโยชน์ทางยา)

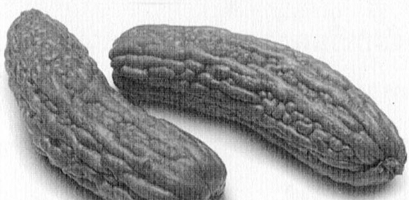


มีวิตามินเอ บำรุงร่างกาย บำรุงกระดูก บำรุงฟันให้แข็งแรง บำรุงสายตา เมล็ดมีน้ำมัน มีฤทธิ์ขับพยาธิตัวตืด บำรุงประสาท โดยอดอาหารให้หิวจนสุดทนแล้วจึงรับประทานเมล็ดฟักทองป่นละเอียดชงกับน้ำเชื่อมแต่น้อย รับประทานทุก ๒ ชั่วโมง ๓ ครั้งแล้วถ่ายยา

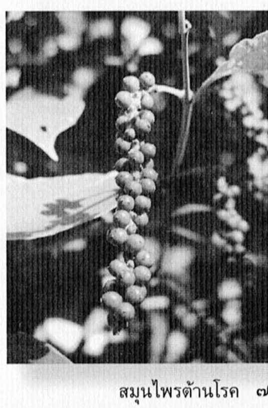
มะระ (ประโยชน์ทางยา)

ผลและใบลวกรับประทานเป็นยาเจริญอาหาร เป็นยาฟอกเลือดน้ำคั้นจากผลและใบ ใช้ขับลม บำรุงธาตุแก้เสียดท้อง ใช้ถ่ายพยาธิเข็มหมุด

ผลตากแห้ง ป่นเป็นผง ใช้โรยแผล แก้คัน ผสมขี้ผึ้งใช้ทาแก้หิดและโรคผิวหนังได้ ปั้นเป็นเมล็ดรับประทานลดน้ำตาลในเลือด สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานได้ดี และมีสรรพคุณแก้โรคปวดข้อ นิ้วมือ นิ้วเท้า หัวเข่าบวม เป็นยาบำรุงน้ำดี แก้โรคม้าม โรคของตับได้ด้วย



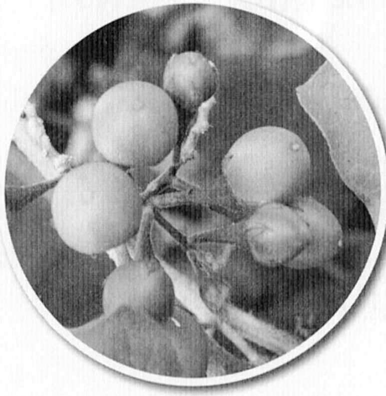
พริกไทย (ประโยชน์)



พริกไทยใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นอาหารทำให้หอมชวนรับประทานมีรสเผ็ดพอควรและยังมีส่วนช่วยถนอมอาหารเก็บไว้ได้นานกว่าปกติ กลิ่นของพริกไทยใช้ปรุงแต่งบรั่นดีได้ด้วย มีฤทธิ์เป็นยาฆ่าแมลงวันและแมลงต่างๆ ได้โดยไม่เป็นพิษแก่คน

มะเขือ (ประโยชน์ทางยา)

ขับเสมหะทำให้น้ำลายน้อยลง ช่วยย่อยอาหาร ท่านที่มีน้ำลายเหนียว รับประทานน้ำคั้นจากผลมะเขือพวง จิบเดียวจะค่อยทุเลา มีสรรพคุณลดความดันโลหิตได้ ใบมะเขือดำพอกห้ามเลือดได้ รากมะเขือดำพอกแก้เท้าแตกเป็นแผลได้





มะแว้ง (ประโยชน์ทางยา)

ผลใช้รับประทาน หรือตากแห้งป่นละเอียด หรือปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานทุกวัน มีฤทธิ์ลดน้ำตาลสำหรับท่านที่เป็นโรคเบาหวาน ขับเสมหะแก้ไอบำรุงธาตุ ขับลม ช่วยให้น้ำตับอ่อนเดินสะดวกขึ้น และมีฤทธิ์แก้วัณโรคได้

มะอึก (ประโยชน์ทางยา)

รสเย็นเปรี้ยวเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้โรคดีฝ่อ ดีกระดูก หรือนอนผวาสะดุ้งหลับๆ ตื่นๆ เป็นอาการของโรคน้ำดีเดินไม่ปกติ แก้น้ำลายเหนียว กัดฟอกเสมหะเหนียวติดลำคอ แก้ไข้สันนิบาต และดับพิษร้อนภายในได้

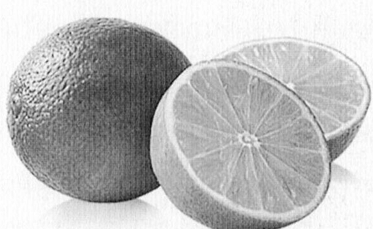


มะรุม (ประโยชน์ทางยา)

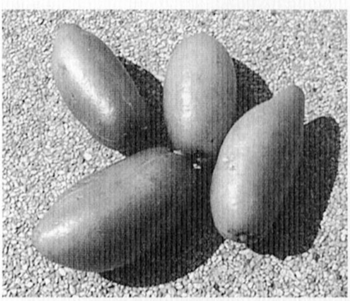


ใบมะรุมอุดมด้วยวิตามินเอ และซี ต้องใช้ใบที่แตกใหม่ๆ ยังไม่มีดอกใช้รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด) และโรคเยื่อเมือกอักเสบ ใบตำพอกแผลได้ ดอกเป็นยาบำรุงธาตุ ขับน้ำตา ขับปัสสาวะ ฝักอ่อนมีฤทธิ์ขับลมคุมธาตุและช่วยให้สร่างเมาสุรา (ระหว่างดื่มสุราถ้าใช้ฝักมะรุมชิ้นพอควรทุบให้แตกเอาอมไว้ข้างแก้ม ดื่มสุราจะไม่เมาเลย)

มะนาว (ประโยชน์ทางยา)



ใบมะนาวเป็นยากัดฟอกโลหิตระดู (พิกัด ๑๐๘ ใบต้มรับประทาน) เม็ดมะนาวมีรสขมจัด คั่วให้เหลือง ตำหรือป่นละเอียดเป็นยาขับเสมหะ แก้โรคลมกัดเสลด น้ำมะนาวผสมยากวาดแก้โรคทรางเด็ก น้ำคั้นจากผลมะนาวผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อยดื่มป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ถ้ารับประทานทุกวันก่อนนอน จะช่วยละลายไขมันหน้าท้องได้และยังทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ผิวพรรณผุดผ่องด้วย



มะดัน (ประโยชน์ทางยา)

รกมะดัน คือ กิ่งเล็กๆ ที่หงิกงอมัดรวมกันแน่น เป็นกระจุกคล้ายรังนกมีสรรพคุณดองหรือต้มรับประทาน แก้กระษัยระดูเสีย ผลมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ กัดเสมหะในลำคอ ฟอกโลหิต



มะตูม (ประโยชน์ทางยา)

มะตูมมีฤทธิ์ ขับลม บำรุงธาตุ แก้กระหายน้ำ แก้เสียดท้อง แก้มูกเลือด เจริญอาหาร บำรุงกำลัง เข้าเครื่องยาอายุวัฒนะ รากมีรสปร่า แก้พิษฝี แก้พิษไข้ รักษาน้ำดี บำรุงประสาท (สติเผลอ)

แมงลัก (ประโยชน์ทางยา)



ทั้งต้นและใบต้มดื่มแก้ไอ และโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ใช้อมในปากเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน น้ำคั้นจากใบให้เด็กกินแก้หวัด และหลอดลมอักเสบ ใบตำพอกและทาภายนอกแก้โรคผิวหนัง ใบแมงลักมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เป็นหนองและท้องร่วงได้ จึงสามารถบำบัดแผลเป็นหนอง แก้โรคท้องร่วงเสียได้ เมล็ดแช่น้ำให้พองรับประทานกับน้ำเชื่อมหรือกะทิอร่อย เป็นยาระบาย แก้ท้องผูกสำหรับผู้สูงอายุและเด็ก

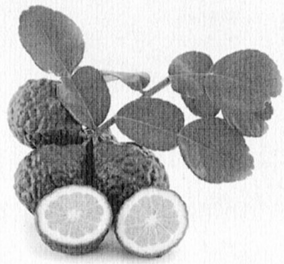


ยอ (ประโยชน์ทางยา)

ใบมีรสขม มีฤทธิ์แก้ไข้แก้ปวดได้ ผลอ่อนหั่นตากแห้งใช้ต้มน้ำรับประทานเป็นยาบำรุงธาตุและขับลมได้ ผลสุกรับประทานขับลมได้บำรุงธาตุได้เช่นกัน

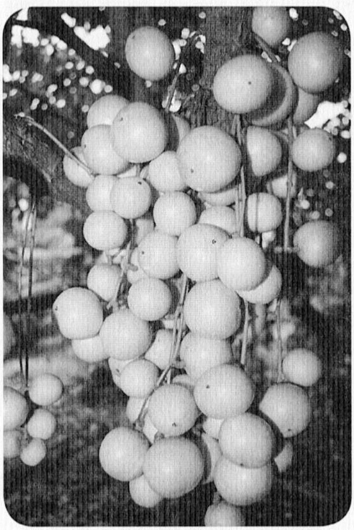
มะกรูด (ประโยชน์)

ใบและผิวมะกรูด มีกลิ่นหอม และมีต่อมน้ำมันสามารถกลั่นเป็นน้ำมันหอมระเหย ใช้ผสมแต่งกลิ่นสบู่ แชมพู และเครื่องหอมหลายอย่าง



น้ำคั้นจากผลมะกรูด มีรสเปรี้ยว เป็นกรดอินทรีย์จะทำปฏิกิริยากับพวกธาตุหินปูน สามารถละลายหินปูนได้ จึงมีผู้เชื่อว่า เมื่อนำไปผสมกับยาสมุนไพรดองกับสุรา หรือผสมกับเปลือกหอย จะสามารถบำบัดโรคที่ผู้ป่วยต้องการหินปูนเข้าไปช่วยกระดูกได้

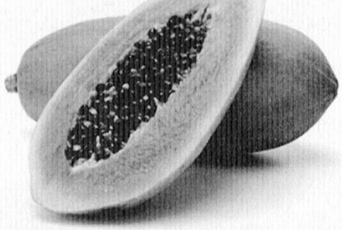
น้ำคั้นจากผลมะกรูด มีฤทธิ์ขจัดคราบสกปรกจากหินปูนได้ จึงใช้สีฟันที่มีหินปูนเกาะได้สะอาดดี ใช้สระผมทำให้เส้นผมอ่อนละเอียด เสริมสร้างน้ำมันธรรมชาติ ให้เส้นผมได้ดี ผิวมะกรูดจะเป็นยาขับลมในลำไส้ได้ดี แก้จุกเสียด ขับระดู รากกระทุ้งพิษต่างๆ



มะไฟ (ประโยชน์ทางยา)

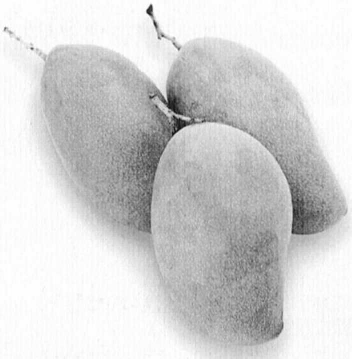
คนทั่วไปเรียกว่า มะไฟเป็นของร้อน ถ้ารับประทานผลเข้าไปมากๆ จะทำให้ร้อนใน เพราะเด็กๆ มักตาแฉะ ตาแดง และถ่ายเป็นมูก แพทย์แผนโบราณกลับว่ามะไฟมีฤทธิ์เป็นยาระบายขับถ่ายพยาธิ รากมะไฟนำมาเผาไฟให้เป็นถ่านแล้วป่น รับประทานมีสรรพคุณ แก้พิษฝีภายใน แก้แผลภายใน แก้แผลพุพอง แก้พิษเริ่ม แก้ฝีตามทรางของเด็ก เป็นยาดับพิษร้ายต่างๆ ได้ดีมาก

มะละกอ (ประโยชน์ทางยา)



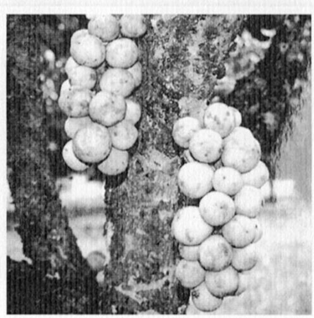
ผลมีวิตามินเอ รับประทานเป็นยาระบายเจริญอาหาร บำรุงร่างกายบำรุงสายตา บำรุงผิว ยางมะละกอมีเอ็นไซน์ ให้คลุกกับเนื้อสัตว์ก่อนปรุงอาหารสักครู่จะทำให้เนื้อเปื่อย ยางใช้ทากัดแผลจำพวกกลากเกลื้อนเรื้อรังต่างๆ ดี ทาทิ้งไว้สักพักก่อนอาบน้ำ รากและต้นต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะแก้มุตกิด ระดูขาวได้ดี

มะม่วง (ประโยชน์ทางยา)



มะม่วงชนิดเปรี้ยวมีวิตามินซีพอควร ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันฟันผุ เลือดออกตามไรฟัน มะม่วงสุกมีวิตามินเอ ทำให้ดวงตาแจ่มใส ผิวพรรณผุดผ่อง แถมเป็นยาระบายอ่อนๆ เมล็ดในมะม่วงมีสรรพคุณแก้ท้องร่วง สมานลำไส้ ตากแห้งใช้ฝนน้ำบริสุทธิ์ ทารักษาบาดแผลได้ กาฝากมะม่วง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแห้งเก็บไว้ ใช้ต้มดื่มกินต่างน้ำชา แก้โรคความดันโลหิตสูง สามารถลดความดันลงได้เป็นอย่างดี

ลางสาด (สรรพคุณทางยา)

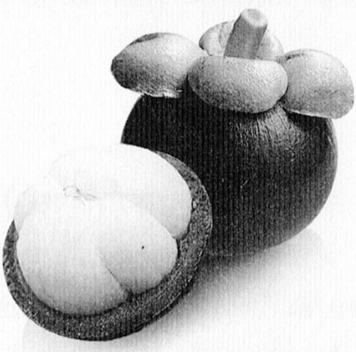


เปลือกต้นมีรสฝาด ต้มน้ำรับประทานแก้โรคลำไส้ได้ เปลือกผลมียางน้ำมันข้นใช้แก้ท้องร่วง และปวดท้อง เนื้อรับประทานมากทำให้ร้อนใน ควันของเปลือกเมื่อสุมไฟมีกลิ่นหอมไล่ยุงได้ดี เมล็ดในมีรสขมขับพยาธิและแก้ไข้ได้

มะขาม (ประโยชน์ทางยา)



ใบมะขามมีรสเปรี้ยวฝาด ปรุงเป็นยาขับเสมหะในลำไส้ และแก้บิดแก้ไอ ใช้ต้มน้ำร้อนกับหัวหอม โกรกศีรษะเด็กเวลาเช้ามืด แก้หวัดคัดจมูก เนื้อฝักมะขามเปียกมีรสเปรี้ยวจัดมีกรดส้ม ใช้ปรุงแต่งอาหารประเภทแกงส้ม และผสมน้ำตาลเป็นเครื่องดื่ม น้ำมะขามมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ขับเลือดขับลม หญิงหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ควรรับประทานบ่อยๆ ป้องกันอาการโลหิตเป็นพิษได้ เด็กเป็นโรคพยาธิหรือมีไส้เดือนได้ รับประทานน้ำมะขาม หรือเม็ดมะขามคลุกน้ำตาลดีเป็นยาพยาธิไส้เดือนได้



มังคุด (ประโยชน์ทางยา)

เปลือกผลมีรสฝาด มีฤทธิ์เป็นยาสมานแผล แก้บิดมูกเลือด แก้ท้องเสีย แก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ เปลือกตากแห้งใช้ฝนกับน้ำปูนใส รักษาแผลได้ทั้งสดและแผลเรื้อรัง เปลือกต้มน้ำร้อนใช้ชะล้างได้เหมือนด่างทับทิม เปลือกทุบให้แตกดองเหล้ารับประทานแต่น้อยเป็นยารักษาโรคลำไส้และกระเพาะได้ดี และมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเสียได้ด้วย เนื้อในรับประทานภายหลังอาหารที่มันมากๆ ทุกชนิด แกงที่ใส่กะทิมะพร้าวรวมถึงผลไม้อย่างเช่น ทุเรียนจะช่วยย่อย และขจัดการร้อนใน เนื้อมังคุดไม่ให้โทษแก่ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน



โหระพา (สรรพคุณทางยา)

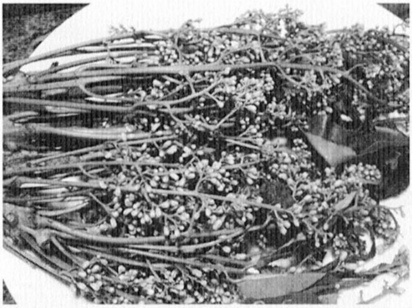
ใบใช้ปรุงแต่งอาหาร เข้าเครื่องแกง รับประทานได้ทั้งสดและต้มแกง สามารถนำไปกลั่นจะได้น้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีกลิ่นหอมใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสของลูกกวาด ซอสต่างๆ เครื่องดื่ม และยาสีฟัน เป็นยารักษาโรคได้หลายอย่าง เช่น ขับลมแก้ไอ น้ำคั้นจากใบมีฤทธิ์ทำให้ง่วงซึมเล็กน้อย แก้อาการระคายเคืองในลำคอ ใบตำให้ละเอียดพอกแผลกลัดหนองหาย เมล็ด แช่น้ำให้พองรับประทานกับน้ำเชื่อมกะทิอร่อยด้วยเป็นยาระบายอย่างดี แก้ท้องผูกได้เหมือนเมล็ดแมงลัก



ลำไย (ประโยชน์ทางยา)

รากลำไยเป็นยาแก้เสมหะและลม ต้มกับน้ำตาลทรายรับประทานแก้ช้ำในกระจายเลือดลิ่มๆ เป็นก้อนที่คั่งค้างอยู่ภายในร่างกายได้ ขับถ่ายออกเป็นอุจจาระปัสสาวะได้ เนื้อจากผลรับประทานให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้ ในกรณีผู้ป่วยเป็นโรคเลือดน้อยรู้สึกตัวหนาวสะท้านบ่อยๆ รับประทานมากจะร้อนใน นัยน์ตาจะแฉะ

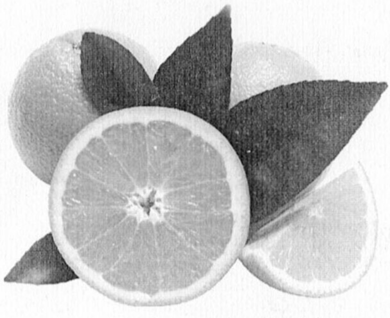
สะเดา (ประโยชน์ทางยา)

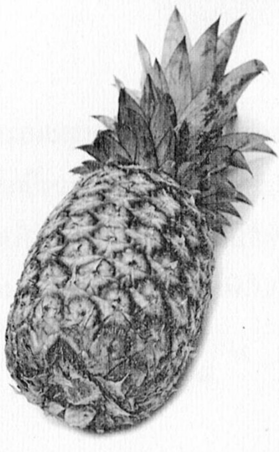


ใบบำรุงธาตุ ขับน้ำย่อยอาหาร ทำให้อุจจาระละเอียด ก้านและใบตำพอกฝี ต้นใช้ชะล้างบาดแผลได้ดี รับประทานเป็นยาขับพยาธิ รับประทานแต่น้อยเป็นยาระบาย ดอกแก้พิษเลือดกำเดา แก้คันในลำคอเหมือนมีตัวอะไรไต่อยู่ ผลแก้โรคหัวใจเต้นผิดปกติ เปลือกแก้บิดมูกเลือด กระพี้ น้ำดีพิการแก่นแก้คลื่นเหียนอาเจียน รากแก้เสมหะซึ่งเกาะแน่นทรวงอกเสมหะจุกคอ เปลือก รากแก้ริดสีดวงแก้ปัสสาวะพิการ แก้ไข้ต่างๆ ได้ดี

ส้ม (ประโยชน์ทางยา)

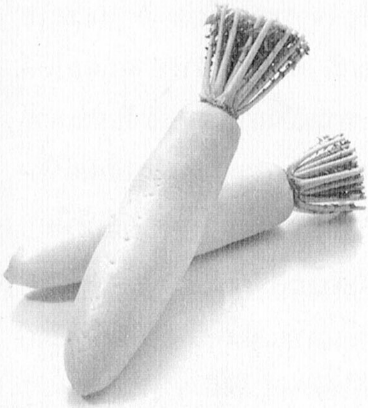
ผลส้มรับประทานเป็นผลไม้มีวิตามินซีสูง มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ เป็นยาป้องกันโรคหวัดได้ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน





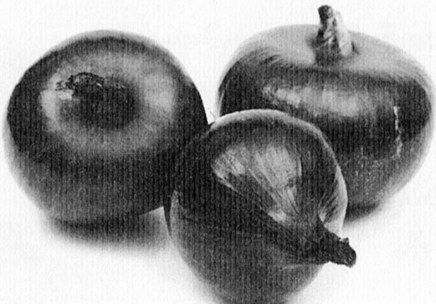
สับปะรด (ประโยชน์ทางยา)

มีวิตามินซีสูง มีฤทธิ์ในทางช่วยย่อยอาหารพวกเนื้อ แก้อาการบวมและช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อได้ด้วย



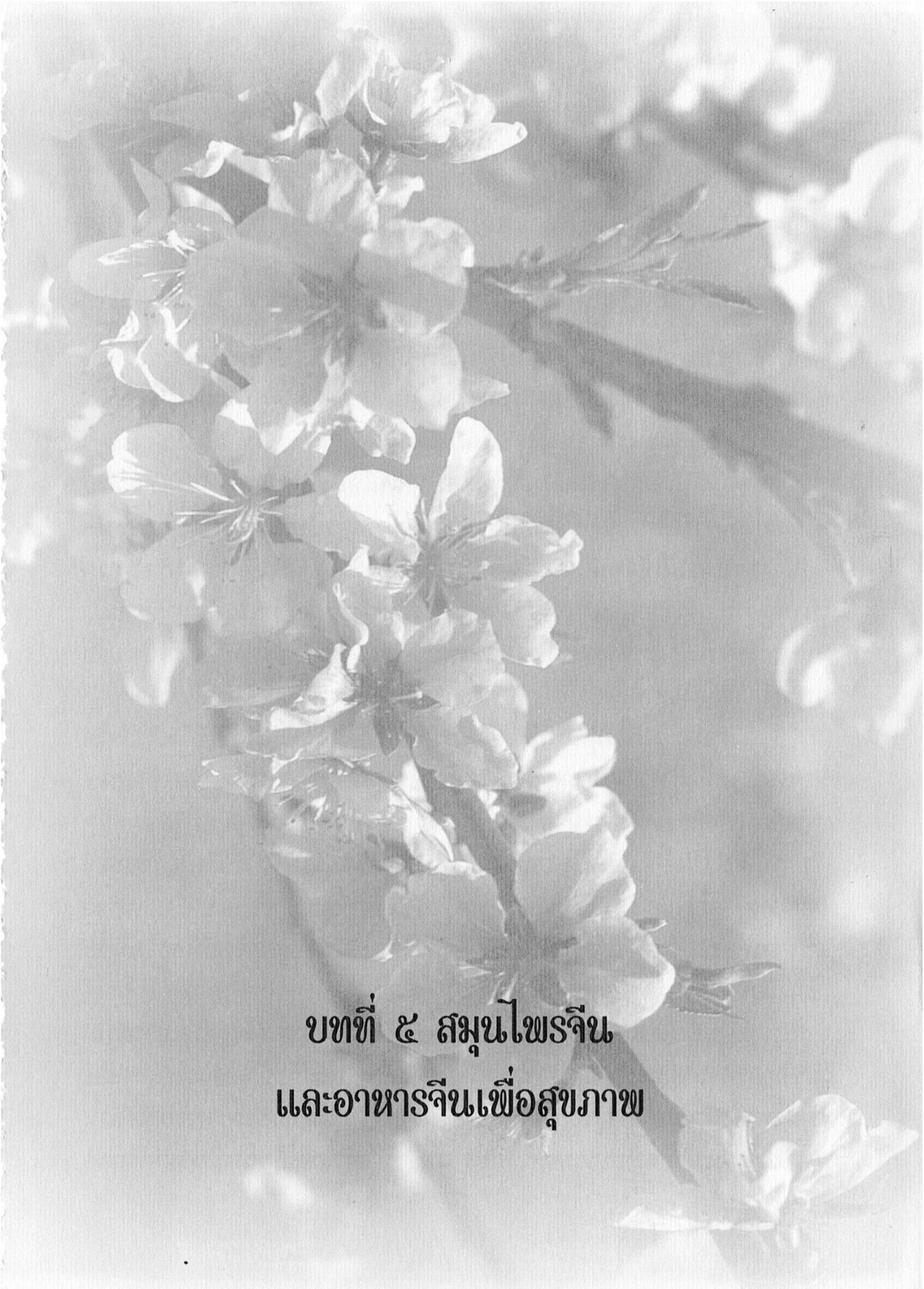
หัวผักกาด – ไชเท้า (ประโยชน์ทางยา)

ใช้แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด) น้ำคั้นจากหัวผักกาด มีฤทธิ์แก้โรคเกี่ยวกับดี รับประทานบ่อยๆ สามารถป้องกันโรคนิ่วในถุงน้ำดีได้ หัวผักกาดสดฝานบางๆ ใช้ทาถู บริเวณที่เป็นฝ้าตกกระ ลบรอยให้เบาบางและเลือนหายได้



หัวหอม (ประโยชน์ทางยา)

ใช้เป็นอาหารได้ทั้งต้น ใบอ่อนๆ ถ้าเลี้ยงไว้จนเป็นหัว ต้นจะโทรมและแห้งก็จะได้ประโยชน์ทางยามากขึ้น คือยาขับปัสสาวะ แก้ธาตุไม่ปกติ ท้องอืดท้องเฟ้อได้ ลดปริมาณไขมัน ในเส้นเลือดได้ เหมาะสำหรับผู้ป่วยผู้เป็นโรคหัวใจ น้ำคั้นจากหัวหอม มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้ใช้ทาภายนอกแก้พิษแมลงมีพิษกัดต่อยเอา



บทที่ ๕ สมุนไพรจีน
และอาหารจีนเพื่อสุขภาพ

๕

สมุนไพรจีนและอาหารจีนเพื่อสุขภาพ

หากพูดถึงสมุนไพร คนทั่วโลกรู้จักกันดี เนื่องจากในแต่ละท้องถิ่นของแต่ละประเทศ มีการใช้สมุนไพรมาตั้งแต่โบราณ โดยภูมิปัญญาเหล่านั้นบรรพบุรุษของแต่ละเผ่าพันธุ์ ได้ลองผิดลองถูกและจดบันทึกไว้ จนลูกหลานยุคปัจจุบันสามารถนำมาใช้ได้อย่างมั่นใจในสรรพคุณ เช่นเดียวกับคนไทยที่มีตำรับยากลางบ้านที่มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งบางตำรับก็ไม่ใช่สมุนไพรไทยเสียทั้งหมด ยังมีสมุนไพรจีนผสมหรือแทรกเข้ามาด้วย ตำรายาจีนก็เช่นกัน อาจมีสมุนไพรไทยเข้าไปเป็นกระสายยาอยู่บ้าง ทั้งนี้เป็นเพราะสมุนไพรทั้งไทยและจีนหลายชนิด มีถิ่นกำเนิดหรือแพร่พันธุ์ในภูมิภาคเดียวกัน

หากจะพูดถึงสมุนไพรจีน ต้องยอมรับว่าเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราแบบไม่รู้ตัว เพราะสมุนไพรจีนบางชนิดเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารที่เรากิน เช่น ขาหมูหรือพะโล้ เพราะพะโล้มีสมุนไพรจีนอยู่ถึง ๕ ชนิดด้วยกัน คือ โป้ยกั๊ก (จันทร์แปดกลีบ) วุ่ยฮึง (เมล็ดเทียนข้าวเปลือก) เต็งฮยง (กานพลู) กุยพ้วย (อบเชย) และชวงเจีย (พริกหอม) นอกจากอาหารคาวแล้ว อาหารหวาน หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมเป็นสมุนไพรจีนก็มีอยู่ไม่น้อย เช่น น้ำจับเลี้ยง น้ำเก๊กฮวย เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าเราคุ้นเคยกับสมุนไพรจีนมาเนิ่นนาน แม้ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของอาหารก็ตาม ดังนั้น เราควรได้ทราบถึงที่มา ประโยชน์ และสรรพคุณของสมุนไพรจีนไว้บ้าง เพราะช่วยทำให้เราสามารถนำคุณค่าและสรรพคุณทั้งด้านการบำรุงและบำบัด ไปประยุกต์ใช้กับสุขภาพของตัวเองได้ หนังสือ "มหัศจรรย์

สมุนไพรจีน" เล่มนี้ จะพาเราไปรู้จักกับสมุนไพรจีนที่พบเห็นได้บ่อยและหาซื้อง่าย โดยจะแบ่งเป็น ๓ หมวดใหญ่ๆ คือ สมุนไพรที่ให้ฤทธิ์อุ่นและร้อน สมุนไพรที่ให้ฤทธิ์เย็น และสมุนไรที่ฤทธิ์ปานกลาง ซึ่งสมุนไพรในแต่ละหมวดจะบอกชื่อทั้งภาษาจีนและภาษาไทย (หากมี) โดยจะใช้ชื่อที่เราคุ้นเคยเป็นชื่อแรก แล้วจึงตามด้วยชื่อภาษาอื่น นากจากนี้ ยังบอกลักษณะทั่วไป สรรพคุณ วิธีการนำไปใช้ ตลอดจนข้อควรระวังต่างๆ และในส่วนสุดท้ายจะเป็นเมนูอาหารจีนเพื่อสุขภาพ เป็นเมนูที่ปรุงเองได้ไม่ยาก มีทั้งเมนูที่ช่วยบำบัดรักษาอาการต่างๆ และเมนูที่ช่วยบำรุงร่างกาย

หยิน-หยางสมดุลในร่างกาย

ในตำราแพทย์แผนจีนโบราณซึ่งมีกำเนิดมากว่า ๕,๐๐๐ ปี ได้จดบันทึกรวบรวมแนวทางหลักในการรักษาผู้เจ็บป่วยไว้ ๒ ประการ

๑. การรักษาแบบองค์รวม เป็นการรักษาที่ครอบคลุม เช่น หากมีอาการอ่อนเพลียหน้าตาซีดเซียว ปากซีด หมอจีนสมัยก่อนจะให้กินสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงเลือด หัวใจ และม้ามไปพร้อมๆ กัน

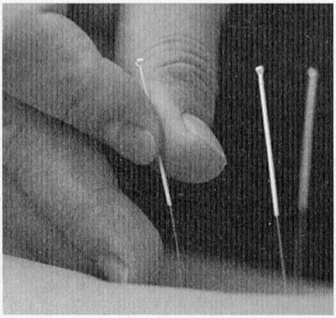
๒. การรักษาที่ดูจากสภาพแวดล้อมภายนอก ที่มากระทบลักษณะพื้นฐานสุขภาพเดิมของแต่ละคน ซึ่งโดยปกติแล้วแพทย์จีนจะแบ่งพื้นฐานสุขภาพของคนออกเป็น ๔ แบบ คือ

- พวกหยางแข็งแรง คนกลุ่มนี้จะเป็นคนขี้ร้อน คล่องแคล่ว ตื่นเต้นได้ง่าย ชีพจรเต้นเร็ว ลิ้นมีสีแดง
- พวกหยินแข็งแรง คนกลุ่มนี้จะเป็นคนขี้หนาว มีนิสัยเรียบๆ ดูสงบนิ่ง อาจมีอาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรง
- พวกหยางอ่อนแอ คนกลุ่มนี้จะมีลักษณะนิสัยเป็นคนเก็บกด หน้าตาซีดเซียวเหมือนไม่ค่อยมีเลือด
- พวกหยินอ่อนแอ คนกลุ่มนี้จะมีรูปร่างผอมบาง อารมณ์ไม่คงที่ หงุดหงิดโมโหง่าย

แพทย์จีนได้กล่าวไว้ว่า การที่ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วยเป็นเพราะ

การเสียสมดุล เนื่องจากเชื้อโรคหรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง จนทำให้ร่างกายมีหยินหรือหยางมากเกินไป เมื่อร่างกายเสียสมดุลจะส่งผลให้อารมณ์เสียสมดุลตามไปด้วย ดังนั้น การรักษาของแพทย์แผนจีนจึงเน้นไปที่การปรับสมดุล เพราะการปรับสมดุลเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพดี การปรับสมดุลของแพทย์แผนจีนมีหลายวิธี แต่วิธีที่เราคุ้นเคยและรู้จักกันดี เช่น

• **การฝังเข็ม** เป็นวิธีการใช้เข็มเล่มเล็กๆ บางๆ ฝังลงไปตามจุดต่างๆ ของร่างกาย การฝังเข็มแบบนี้จะช่วยบำบัดอาการปวดหัวเรื้อรังแบบไม่รู้สาเหตุ ปวดไมเกรน ปวดเส้นประสาท ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดประจำเดือน ในบางรายยังอาจช่วยรักษาภูมิแพ้ หอบหืด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ทำให้คลายเครียดและนอนหลับได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝังเข็มยังช่วยให้เลือดลมเดินดี ผิวพรรณผ่องใส ลบเลือนริ้วรอยอีกด้วย



• **การนวดกดจุด** วิธีนี้จะคล้ายวิธีการฝังเข็ม แต่ใช้วิธีนวดลงบนจุดต่างๆ ซึ่งช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดี บรรเทาอาการปวดหัว กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและระบบน้ำเหลือง

• **การใช้สมุนไพร** ชาวจีนโบราณได้ชื่อว่าเป็นสุดยอดแห่งการใช้สมุนไพรบำบัดโรค การใช้สมุนไพรของชาวจีนมีทั้งแบบเดี่ยวๆ เช่น การชงชา หรือใช้สมุนไพรหลายๆ ตัวมาเข้าเป็นตำรับยา หรือใช้ประกอบลงในอาหารหรือดองเหล้า การใช้สมุนไพรหลายๆ ตัวมาประกอบกัน ก็เพื่อปรับฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรให้สมดุล เพื่อให้ได้สรรพคุณตามต้องการ การใช้สมุนไพรเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย นอกจากจะช่วยฟื้นฟูระบบไหลเวียนของเลือดลมแล้ว ยังช่วยปรับสภาวะร้อนหรือเย็นเกินไปในร่างกายอีกด้วย จึงอาจพูดได้ว่า สมุนไพรจีนให้สรรพคุณทั้งการบำบัดและบำรุงในขณะเดียวกัน

• การใช้สมุนไพรปรุงร่วมกับอาหาร การปรับสมดุลโดยวิธีนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น เพราะรสชาติอาหารจะทำให้กินยาหรือสมุนไพรได้ง่ายขึ้น

สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน

สมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่นและร้อน จัดเป็นพวกหยาง ซึ่งใช้บำบัดอาการที่เกิดจากการมีหยินมากเกินไป เช่น มีอาการเย็นตามมือและเท้า ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่ค่อยแข็งแรง ถ่ายเหลว ท้องร่วง ขี้หนาว ไม่กระฉับกระเฉง หากมีอาการดังกล่าวควรใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้ประกอบในอาหารหรือชงเป็นชาเพื่อบำบัดอาการ

กานพลู



สรรพคุณ

◆ กานพลูมีฤทธิ์อุ่น เผ็ดร้อน กลิ่นหอม จึงช่วยรักษาอาการท้องอืดเฟ้อ จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ลดกรดในกระเพาะ และลดการบีบตัวของลำไส้

◆ ในกานพลูมีน้ำมันหอมระเหยชื่อ ยูจีนอล (eugenoul) สูง ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาแก้ปวด ยาชา แก้ปวดฟัน แก้อักเสบ รักษาโรคเหงือก ระงับแบคทีเรียและกลิ่นปากได้ดี

◆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของม้าม กระเพาะ และไต ช่วยอุ่นกระเพาะอาหาร แก้อาเจียน และแก้อาการสะอึก

◆ กานพลูมีแมงกานิสสูง มีโอเมกา ๓ วิตามินเค วิตามินซี เส้นใย มีแคลเซียมและแมกนีเซียมเล็กน้อย จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน

วิธีใช้

◆ เคี้ยวกานพลูแห้ง ๑-๒ ดอก หลังมื้ออาหาร เพื่อช่วยลดกลิ่นปาก

ช่วยให้ปากสะอาด และช่วยลดอาการท้องอืดจากอาหารไม่ย่อย

◆ ต้มกานพลูแห้งกับชา ดื่มเป็นประจำ ช่วยลดอาการเบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย มีกรดในกระเพาะ

◆ บดกานพลูแห้ง ๑ ดอก ผสมกับนมครึ่งลิตร ดื่มลดอาการท้องอืดในเด็กที่มีอายุมากกว่า ๒ ปี

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่เป็นไข้ อาเจียน ร้อนใน ห้ามกิน

กุยช่าย

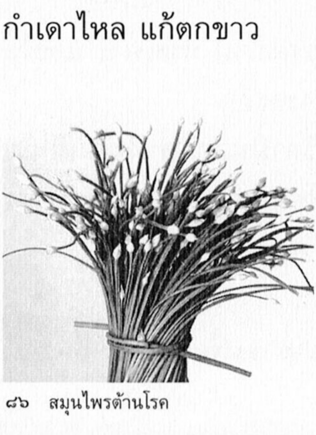
สรรพคุณ

◆ กุยช่ายมีฤทธิ์อุ่น รสเผ็ด ใบมีสรรพคุณลดการอักเสบและการติดเชื้อจากแบคทีเรีย แก้แมลงกัดต่อย ผื่นคัน ฟกช้ำ บวม แก้หูน้ำหนวก แก้หวัด เลือดกำเดาไหล แก้ท้องผูก แก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด รักษาอาการแน่นหน้าอก และอาเจียนเป็นเลือด

◆ เมล็ดใช้ขับพยาธิเส้นด้ายและพยาธิแส้ม้า รักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ แก้อาการน้ำอสุจิเคลื่อนบ่อย แก้ตกขาว ปัสสาวะผิดปกติ และเลือดออกในช่องท้อง

◆ ราก รักษาอาการแน่นหน้าอก ช้ำใน อาเจียนเป็นเลือด เลือดกำเดาไหล แก้ตกขาว

วิธีใช้



◆ ต้มกุยช่าย ๖๐ กรัมกับเนื้อหอยกาบ ๑๕๐ กรัม กินรักษาวัณโรค ไอแห้ง มีเหงื่อออกมาก และโรคเบาหวาน

◆ นำกุยช่ายสดมาคั้นน้ำดื่ม แก้อาการห้อเลือดบริเวณท้อง

◆ ผสมน้ำคั้นกุยช่าย ๒ ช้อนโต๊ะ นมสดครึ่งแก้ว และน้ำขิงเล็กน้อย ดื่มรักษาอาการอาเจียน

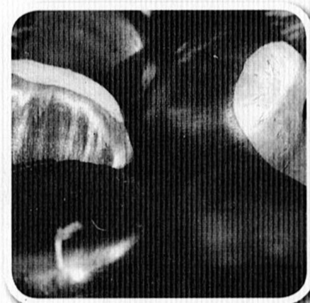
◆ ผัดดอกกุยช่ายกับตับหมู แก้อาการเหงื่อออกตอนกลางคืน แก้ท้องเสีย

◆ เมล็ดกุยช่าย ๑๐ กรัม ชงน้ำดื่ม รักษาอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่ระบบย่อยอาหารไม่ดี ไม่ควรกิน

เกาลัด



สรรพคุณ

◆ เกาลัดมีฤทธิ์อุ่น รสหวาน มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย บำรุงไต กล้ามเนื้อ ม้าม และกระเพาะอาหารบำรุงลม

◆ แก้ไอ ละลายเสมหะ แก้อาเจียน คลื่นไส้ ท้องเดิน

◆ ห้ามเลือด ช่วยการไหลเวียนเลือด

◆ แก้อาการถ่ายเป็นเลือด เลือดกำเดาไหล

◆ แก้วัณโรคที่ต่อมน้ำเหลืองที่คอโต และอาเจียนเป็นเลือด

วิธีใช้

◆ ต้มเกาลัด ๕๐๐ กรัมกับน้ำตาลทราย ๑๘๐ กรัมจนนิ่ม แล้วนำมายีและกดด้วยแม่พิมพ์ กินเป็นขนมหรือของว่างสำหรับเด็กที่มีกระดูกและกล้ามเนื้ออ่อนแอ และยังเหมาะกับผู้ป่วยหรือผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง

◆ กินเกาลัดแห้ง ๗ เมล็ดต่อวัน กับโจ๊กไตหมู ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังและปวดเท้าได้ หรือกินเกาลัดดิบ แก้คออักเสบ

- ใช้เปลือกเกาลัดบดเป็นผงให้ได้ ๖ กรัม ผสมกับน้ำผึ้ง ๓๐ กรัม กินรักษาริดสีดวงทวาร
- ต้มเกาลัด ๖๐ กรัมกับพุทราจีนแห้ง ๔ ผล และหมูเนื้อแดง กินบำบัดอาการหอบหืดหรือไอ

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร เช่น ท้องอืดบ่อยๆ อาหารไม่ย่อย ไม่ควรกิน
- ผู้ที่เป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อนใน ตาบวม ห้ามกิน

ซัวจา



สรรพคุณ

- ซัวจามีฤทธิ์อุ่น รสเปรี้ยวอมหวาน รสเปรี้ยวของซัวจาช่วยให้เจริญอาหารและกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะ หากกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์แล้วกินซัวจาตามจะช่วยย่อยได้ดีมาก
- ช่วยขยายหลอดเลือด ลดความดันและไขมันในเลือด
- แก้อาการเมาและช่วยละลายเสมหะในผู้ที่ดื่มเหล้า
- รักษาอาการโรคหัวใจ โดยไปทำลายเอนไซม์เอซีวี(angiotensinconverting enzyme) ที่ทำให้หลอดเลือดหดตัว เลือดจึงไหลเวียนดีขึ้น
- รักษาหลอดเลือดตามไรฟัน
- ใช้บรรเทาอาการปวดท้องหลังคลอดบุตร หรือกรณีที่มีน้ำคาวปลาตกค้าง
- สารโอพีซี (oligomeric proanthocyanidin complex) ซึ่งเป็นสารฟลาโวนอยด์ในซัวจามีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก
- ซัวจามีฤทธิ์กล่อมประสาท จึงช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

วิธีใช้

- ผลสดกินบรรเทาอาการแน่นท้อง ท้องอืด หากนำผลไม้สดไปต้มในน้ำ แล้วดื่มหลังอาหาร จะช่วยลดคอเลสเตอรอล
- ต้มซัวจาแห้งผสมกับเปลือกส้มเขียวหวานตากแห้ง ประมาณครึ่งชั่วโมง ยกลง เติมน้ำผึ้งให้ออกหวานเล็กน้อย ดื่มเป็นเครื่องดื่มช่วยย่อย
- ต้มซัวจาแห้ง ๑๕ กรัมกับใบยี่หร่าสด ๕ กรัม ดื่มบำบัดอาการไส้เลื่อน

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น ไม่ควรกิน

ตังกุย

สรรพคุณ

◆ ตังกุยมีฤทธิ์อุ่น รสหวานอมขมและเผ็ด ประกอบด้วยสารแอลคาลอยด์ น้ำมันหอมระเหย วิตามินเอ วิตามินบี และเกลือแร่ จึงช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง ตับ ต่อมน้ำเหลือง กระตุ้นการทำงานของหัวใจ และการไหลเวียนเลือด

◆ รากส่วนบนของตังกุย เรียกว่า "ตังกุยเท้า" นิยมนำมาเป็นยาบำรุงร่างกาย รากส่วนล่าง เรียกว่า "ตังกุยบ๊วย" ใช้รักษาอาการปวดประจำเดือน ขับประจำเดือน ตกเลือด แก้หวัด และป้องกันการเกิดลิ่มเลือด

◆ มีงานวิจัยที่พบว่าตังกุยช่วยยับยั้งการเจริญของเนื้องอกและเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ และรักษาโรคหอบหืด



วิธีใช้

- ตังกุยเป็นเครื่องยาจีนที่เหมาะจะนำมาตุ๋นร่วมกับเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หรือเครื่องใน เช่น ตับแพะ ไก่ดำ นอกจากนี้ ตังกุยยังเข้ากันได้ดีกับ งา อึ้งคี้ และเส็กตี่
- ใช้ตังกุยกับงาแดงในสัดส่วนเท่ากัน ต้มกินเพื่อช่วยระบาย บรรเทาอาการท้องผูก
- ใช้ตังกุย ๓๐ กรัม อึ้งคี้ ๙ กรัม ต้มน้ำดื่มเพื่อรักษาอาการซีด เนื่องจากขาดเลือด โรคโลหิตจาง และการเสียเลือดจากการมีประจำเดือน
- ต้มตังกุยกับไก่ดำ กินเป็นซุป ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ใช้ตังกุย ๕-๑๐ กรัมต้มน้ำดื่ม ช่วยบำรุงสุขภาพ

ข้อควรระวัง

- สำหรับผู้ที่ขับถ่ายไม่ดี ท้องเสียบ่อย ร้อนใน หรือเคยอาเจียนเป็นเลือด ไม่ควรกิน
- สตรีมีครรภ์ให้นมบุตร ไม่ควรกิน
- สำหรับผู้ที่กินยาลดความดัน ยาต้านการแข็งตัวของเลือด หรืออื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

เทียนข้าวเปลือก



สรรพคุณ

- เทียนข้าวเปลือกมีฤทธิ์อุ่น มีน้ำมันหอมระเหยสูง และถูกจัดให้เป็นองค์ประกอบของยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ๒๘ ขนาน เป็นขนานที่ใช้บำรุงเลือด แก้ลม และท้องอืด โดยต้องใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ
- ช่วยลดกลิ่นปาก ช่วยย่อย รักษาโรคแผลในปาก

◆ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัว

◆ บำรุงไต แก้ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง รักษากระเพาะ รักษาโรคเหน็บชา และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

วิธีใช้

เทียนข้าวเปลือกเข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทเนื้อ โดยเฉพาะเนื้อปลา อาหารที่มีส่วนผสมของเทียนข้าวเปลือกและขิงปรุงร่วมกัน จะมีสรรพคุณลดอาการปวดท้อง

◆ นำเมล็ดเทียนข้าวเปลือกมาคั่วกับไตหมู กินบ่อยๆ จะช่วยบำรุงร่างกายในผู้ที่ทำงานหนัก และมีอาการปวดหลัง อ่อนเพลีย หรือไม่มีแรง

◆ เมล็ดเทียนข้าวเปลือก ๒๐ กรัมชงกับน้ำร้อนดื่มทุกๆ ๑๕-๓๐ นาที ควบคู่กับการนอนชันเข่า ช่วยรักษาอาการไส้เลื่อน

◆ นำเมล็ดเทียนข้าวเปลือกและเมล็ดลิ้นจี่อย่างละเท่าๆ กันมาคั่วแล้วบดเป็นผง นำผงยาที่ได้ปริมาณ ๑๐ กรัมมาผสมกับเหล้าดื่ม เพื่อรักษาอาการปวดจากไส้เลื่อน

ข้อควรระวัง

◆ เทียนข้าวเปลือกเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น จึงไม่เหมาะกับผู้ที่มีอาการท้องเสียเป็นประจำ

◆ กับผู้ชายที่มีปัญหาทางเพศและมีอาการหลั่งเร็วไม่ควรกิน



ถั่งเฉ้า

สรรพคุณ

◆ มีสรรพคุณคล้ายโสม คือ มีฤทธิ์อุ่น รสหวาน และมีกลิ่นหอม จึงช่วยบำรุงร่างกายสำหรับผู้ที่มีร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง

หรืออยู่ในช่วงฟื้นไข้ ทั้งยังช่วยบำบัดอาการอ่อนเพลีย

- แก้ไอ หอบหืด ช่วยละลายเสมหะ
- ช่วยระงับประสาท ทำให้นอนหลับสนิท
- ช่วยปรับการทำงานของกระเพาะอาหารให้เป็นปกติ
- รักษาอาการปวดเอว (ต้องกินติดต่อกันเป็นเวลานาน)
- บำรุงปอด บำรุงไต
- ป้องกันไม่ให้เม็ดเลือดขาวลดจำนวนลง ในกรณีที่รักษาโรคด้วยเคมีและรังสี
- ป้องกันน้ำอสุจิเคลื่อนบ่อย
- เป็นสมุนไพรที่ดีในการปรับการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ

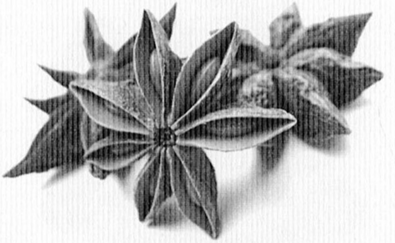
วิธีใช้

- ให้ใช้ทั้งตัวหนอนและเห็ด โดยตุ๋นถั่งเฉ้า ๖ ตัวกับเป็ดแก่ ๑ ตัว (สับเป็นชิ้น) กินเป็นซุป จะช่วยบำรุงไต รักษาอาการปวดหลังบริเวณบั้นเอว และบำบัดอาการกามตายด้านหรือฝันเปียก
- ใช้ถั่งเฉ้า ๙ กรัม ห่วยซัว ๓๐ กรัม ตุ๋นรวมกับไก่ดำ ๒ ขีดครึ่ง เติมน้ำพอประมาณ ตุ๋นจนเนื้อไก่เปื่อยนุ่ม แล้วกินทั้งซุปและเนื้อไก่ จะช่วยบำรุงกำลัง แก้อาการท้องผูก ปากแห้ง เหงื่อออกง่าย หอบ ปัสสาวะเหลืองและมีปริมาณน้อย
- ต้มถั่งเฉ้า ๑๐ กรัมในน้ำจนสุกได้ที่ เติมน้ำตาลกรวดลงไปต้มให้ละลาย นำน้ำที่ต้มได้มาดื่มวันละ ๑ หม้อ นาน ๑ เดือน จะช่วยรักษาอาการไอเนื่องจากปอด

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่เป็นหวัดหรือเป็นไข้หวัด ไม่ควรกิน
- ผู้ที่มีอาการคอแห้งหรือร้อนใน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
- ถั่งเฉ้าจริงมักมีราคาแพง จึงมีการทำปลอมออกมาขาย

โป๊ยกั๊ก



สรรพคุณ

- โป๊ยกั๊กมีฤทธิ์ร้อน กลิ่นหอม ใช้รักษาอาการท้องอืดเฟ้อ ไส้เลื่อน และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม
- บรรเทาอาการปวดหลัง เหน็บชา
- สารฟีนิลโปควินอยด์ (phenylpoquinoids) ในโป๊ยกั๊ก มีคุณสมบัติในการยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าเบตาแคโรทีน
- สารอิลลิเวอริน A (illiverin A) และทาชิโรนิน A (tashironin A) ที่สกัดได้จากรากของโป๊ยกั๊กมีสรรพคุณยับยั้งเชื้อเอชไอวี
- โป๊ยกั๊กช่วยบำรุงและรักษาโรคตับและม้าม ดังนั้น ผู้ดื่มสุราจึงควรกินโป๊ยกั๊ก

วิธีใช้

- นำโป๊ยกั๊กบด ๗ ดอก หัวหอม ๗ หัว ต้มกับน้ำ ๓ ถ้วยตวง เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนเหลือ ๑ ถ้วยตวง ดื่มวันละ ๒ ครั้ง จะช่วยขับปัสสาวะและเป็นยาระบาย
- ชงโป๊ยกั๊กกับน้ำอุ่นๆ ดื่ม ช่วยรักษาอาการปวดหลัง
- สำหรับผู้ป่วยไทรอยด์ ให้นำโป๊ยกั๊ก ๒๐ กรัม ถั่วเหลือง ๕๐๐ กรัม อบเชย (กุ้ยพ้วย) เกลือ ๒ ช้อนชา และน้ำตาล ๓ ช้อนโต๊ะ ผัดรวมกันด้วยไฟอ่อนๆ กินลดอาการบวม ขับปัสสาวะ และช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีอาการร้อนใน เป็นโรคผิวหนัง โรคตา ควรหลีกเลี่ยง

พุทราจีน



สรรพคุณ

◆ พุทราจีนมีฤทธิ์อุ่น นิยมนำมาประกอบในยาจีน เพื่อลดความรุนแรงของเครื่องยาจีน ช่วยให้ร่างกายดูดซึมยาได้ดีขึ้น และลดอาการแพ้ยา

◆ ผลสดและแห้งบำรุงร่างกาย ม้าม ตับ สมอง ช่วยขับปัสสาวะ เพิ่มปริมาณเลือด บรรเทาอาการโลหิตจาง รักษาเบาหวาน แก้อาการนอนไม่หลับ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดไขมันในเลือด รักษาอาการตับแข็งในผู้ที่ดื่มสุรา

◆ ผลแห้งของพุทราจีนกินป้องกันมะเร็ง แก้อาการท้องเสีย

◆ รากของพุทราจีนใช้รักษาแผลไฟไหมน้ำร้อนลวก แผลเปื่อย โรคทางเดินอาหาร และแก้ไข้

◆ ส่วนของใบมีรสฝาด เพราะมีสารแทนนิน (tannin) สูง ใช้เป็นยาลดไข้

◆ เนื้อในเมล็ดช่วยผ่อนคลายประสาท ทำให้นอนหลับสบาย

◆ สารเพกทิน (pectin) ในพุทราจีนช่วยจับโลหะหนักที่ตกค้างในร่างกายและลดคอเลสเตอรอล

วิธีใช้

◆ ตุ๋นพุทราจีนแห้ง หรือต้มกินทั้งเนื้อและน้ำ ช่วยรักษาอาการซีดเซียว ขาดเลือด หรืออาจต้มพุทราจีนกับลำไยแห้ง และเติมน้ำตาลทรายแดงตามชอบ ก็ให้สรรพคุณเช่นเดียวกัน

◆ ต้มพุทราจีนแห้งกับหัวหอมดื่มก่อนนอน จะช่วยให้ผ่อนคลาย นอนหลับได้ง่ายและป้องกันหวัด

◆ ต้มข้าวต้มใส่พุทราจีนแห้งกินเป็นอาหารเช้า ช่วยบำรุงตับ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี แก้อาการอ่อนเพลีย

◆ ต้มข้าวสาลีใส่พุทราจีนแห้งและชะเอมเทศ กินเพื่อช่วยให้จิตใจสงบ มีสมาธิ บำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการผิดปกติต่างๆ ในช่วงวัยทอง สูตรนี้อาจเพิ่มเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู แล้วปรุงรสตามชอบ

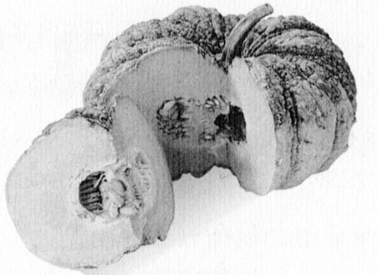
◆ ต้มพุทราจีนแห้งกับตังเซียมกินบำรุงม้าม

ข้อควรระวัง

◆ พุทราจีนแห้งมีน้ำตาลสูง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานควรกินแต่น้อย และน้ำตาลอาจทำให้ฟันผุได้

◆ ผู้ที่มีอาการโรคลำไส้ มีเสมหะ และฟันผุควรหลีกเลี่ยง

ฟักทอง



สรรพคุณ

◆ ฟักทองมีฤทธิ์อุ่น รสหวาน มีเบตาแคโรทีนสูง จึงป้องกันมะเร็งได้ โดยเฉพาะมะเร็งกระเพาะปัสสาวะในผู้สูงอายุ ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยหัวเข่า ป้องกันอัมพาต

◆ ฟักทองสามารถป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต ช่วยบำรุงตับ ไต และสายตา

◆ ฟักทองเป็นผักที่มีเส้นใยสูง ให้พลังงานต่ำ ไขมันน้อย จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก คาร์โบไฮเดรตในฟักทองช่วยบำบัดโรคแผลในกระเพาะและลำไส้ส่วนบน

◆ กำจัดเสมหะ ช่วยให้ชุ่มปอด บรรเทาอาการหอบหืดที่เกิดจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังในผู้สูงอายุ ช่วยบำรุงกำลัง เหมาะสำหรับผู้ที่มี

ปอดและม้ามอ่อนแอ

- เมล็ดฟักทองมีสรรพคุณด้านการรักษาและลดโอกาสการเกิดโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ในบางตำราพบว่าเมล็ดฟักทองมีฤทธิ์เป็นยาถ่ายพยาธิตัวตืด และแพทย์แผนปัจจุบันก็ยืนยันสรรพคุณนี้เช่นกัน
- น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดมีรสหวานมัน ใช้กินบำรุงประสาท

วิธีใช้

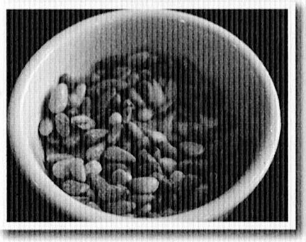
- นำฟักทองครึ่งกิโลกรัมมานึ่ง แล้วราดด้วยน้ำผึ้ง กินวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น ติดต่อกัน ๕-๗ วัน จะช่วยบรรเทาอาการหอบหืดได้นาน ๖ เดือนถึง ๒ ปี ผู้ที่มีอาการน้อยจะเห็นผลมากกว่าผู้ที่เป็นเรื้อรัง นอกจากนี้ยังช่วยให้ชุ่มปอดและเสริมพลังอีกด้วย
- ต้มฟักทอง ๒๕๐ กรัมกับน้ำ แล้วกินเป็นน้ำแกง ช่วยรักษาโรคเบาหวาน
- ต้มดอกฟักทองกับตับหมู ๑๒๐ กรัม กินรักษาโรคตาบอดกลางคืน
- นำเนื้อในเมล็ดฟักทอง ๑๒๐ กรัมมาคั่วแล้วบดเป็นผง ผสมน้ำอุ่นดื่มครั้งละ ๓๐ กรัม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมในสตรีหลังคลอด
- กินเนื้อในเมล็ดฟักทองดิบปริมาณ ๑๐๐ กรัม ติดต่อกัน ๓ วัน จะช่วยถ่ายพยาธิไส้เดือน
- คั่วเมล็ดฟักทอง ๑๕๐ กรัมให้สุก กินเนื้อในเพื่อขับพยาธิตัวตืด

ข้อควรระวัง

- ควรกินฟักทองพันธุ์ที่มีรสหวานและมีเนื้อละเอียด เพราะมีสรรพคุณทางยามากกว่า
- ผู้ที่มีอาการแน่นท้องหรือจุกเสียดในท้อง ไม่ควรกิน
- ผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก ควรระวังการกินเมล็ดฟักทองคั่วหรืออบ เพราะเมล็ดฟักทองประมาณ ๑ ถ้วยตวงจะให้ไขมันถึง ๑๓% ของปริมาณไขมันที่ควรได้รับใน ๑ วัน

◆ การกินฟักทองมากๆ จะทำให้แน่นท้องและผิวเหลือง ชาวจีนโบราณจึงแนะนำให้เจียวกระเทียมกับเต้าเจี้ยวก่อนจะนำฟักทองลงผัด วิธีนี้จะช่วยให้กินแล้วไม่แน่นท้อง

เมล็ดสน



สรรพคุณ

◆ เมล็ดสนมีฤทธิ์อุ่น รสหวาน มีสรรพคุณแก้ท้องผูก บำรุงและหล่อลื่นลำไส้ บำรุงหัวใจ ปอด ไต ตับ และม้าม

◆ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย เพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย บำรุงผิว

◆ แก้ไอ แก้เสมหะ คอแห้ง อาเจียนเป็นเลือด

วิธีใช้

◆ ใช้เมล็ดสน เก๋ากี้ และกิมเอ็งจี้ออย่างละ ๔๐๐ กรัม และน้ำผึ้งพอประมาณ ต้มรวมกันจนเป็นวุ้น และนำมาผสมน้ำอุ่นดื่ม ช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้เจริญอาหาร บำบัดอาการเหงื่อออกมามาก และเหมาะกับผู้ชายที่มีอาการหลั่งเร็ว

◆ ผัดเนื้อปลากะพง ๑ ตัว กับเมล็ดสนทอด ๓๐ กรัม เม็ดแปะจี้ทอด ๓๐ กรัม และเครื่องปรุงรส กินเป็นกับข้าว ช่วยบำรุงเลือด ม้าม และกระเพาะ ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการร้อนใน อาเจียน มีเสมหะ และถ่ายบ่อย ไม่ควรกิน

ลูกท้อ

สรรพคุณ

◆ ลูกท้อสุกมีฤทธิ์อุ่น รสหวานอมเปรี้ยว มีสรรพคุณแก้หอบหืด หล่อลื่นลำไส้ แก้ไอ รักษาอาการปวดของโรคไส้เลื่อน ลดอาการเหงื่อออกมาก ลดความดันโลหิต

◆ ท้อยิ้งมีฤทธิ์เป็นกลาง รสขมอมหวาน มีสรรพคุณแก้ท้องผูก กระตุ้นการไหลเวียนเลือด รักษาอาการปวดทางเดินปัสสาวะ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ

◆ ใบท้อใช้ต้มน้ำอาบแก้ผื่นคัน

วิธีใช้

◆ ท้อยิ้ง ๑๕ กรัมกับพุทราจีน ขิงแก่ เหล้า และน้ำพอประมาณ ดื่มเป็นชา วันละ ๒ ครั้ง บรรเทาอาการปวดท้องหลังคลอดและเพื่อยืดเวลาการมีประจำเดือนออกไป

◆ ต้มลูกท้อแห้ง ๓๐ กรัม ดื่ม หรือกินลูกท้อสดทุกวัน วันละ ๒ ผล ช่วยลดความดันโลหิต

◆ ต้มท้อยิ้งผสมน้ำผึ้งพอประมาณ ดื่มเป็นประจำ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น บรรเทาอาการท้องผูก

◆ นึ่งลูกท้อสุก ๓ ผลกับน้ำตาลกรวด ๓๐ กรัม กินรักษาอาการไอและหอบหืด



ข้อควรระวัง

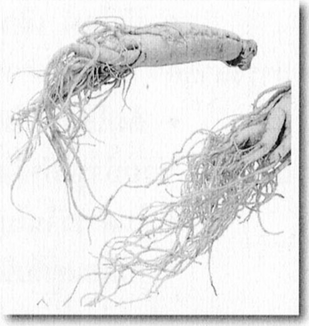
◆ ท้อยิ้งมีพิษเล็กน้อยจากสารไฮโดรเจนไซยาไนด์ (hydrogen cyanide) จึงไม่ควรกินมาก และสตรีมีครรภ์ ไม่ควรกิน

โสม

สรรพคุณ

โสมมีรสหวานอมขม และโสมต่างชนิดกันก็มีฤทธิ์ต่างกัน

- โสมเกาหลีมีฤทธิ์อุ่น มีสรรพคุณเพิ่มเลือด เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- โสมจีนและโสมอเมริกามีฤทธิ์เย็น ช่วยบำรุงปอด ไต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร แก้ร้อนใน แก้พิษสุรา



- โสมมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวของกับการมองเห็นและการได้ยิน นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยลดความเครียด กระตุ้นระบบประสาท
- สารต้านอนุมูลอิสระในโสมช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ
- กระตุ้นการไหลเวียนเลือด กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีขึ้น
- สารไบโอแอคทีฟ (bioactive) ในโสมช่วยรักษาเบาหวาน มะเร็ง ยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ความดันโลหิตสูง โรคในสตรี โรคนอนไม่หลับ และรักษาโรคความจำเสื่อม
- ช่วยให้ม้ามทำงานได้เป็นปกติ ช่วยเจริญอาหาร แก้มือเท้าเย็น บำรุงกระเพาะ รักษาอาการเหงื่อออกมาก คลื่นไส้ ไอ อาเจียนเป็นเลือด และช่วยให้ชีพจรเต้นเป็นปกติ

วิธีใช้

คนจีนนิยมนำโสมมาตุ๋นหรือต้มกับเนื้อสัตว์ เพื่อให้น้ำแกงมีรสชาติหวานกลมกล่อม โสมที่นำมาใช้เป็นโสมแดงและโสมขาว ซึ่งไม่ใช่พันธุ์ของโสม แต่เป็นโสมที่ผ่านกระบวนการผลิตที่แตกต่างกัน โสมแดงคือการนำโสม

สดมาผ่านกระบวนการนึ่งที่อุณหภูมิประมาณ ๑๒๐-๑๓๐ องศาเซลเซียส และนำมาอบให้แห้ง ส่วนโสมขาวคือการนำโสมสดมาทำให้แห้งโดยไม่ผ่านกระบวนการนึ่งก่อน โสมแดงมีคุณค่าทางยาสูงกว่าโสมขาว โสมมักเป็นองค์ประกอบในยาจีนที่หลากหลาย เช่น ยาสร้างเลือด ยาบำรุงประสาท ยากระตุ้นการทำงานของรังไข่และอัณฑะ ยาขับปัสสาวะ เป็นต้น โดยใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ เช่น ลำไย พุทราจีน แบะตง กระเทียมจีน ขิง เก๋ากี้ หรือเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู ไตหมู ปลาช่อนจีน ปลิงทะเล

- นำโสม เส็กตี่ และเก๋ากี้ แช่ในเหล้า ๑๕ วัน ดื่มบำรุงเลือด บำรุงสายตา รักษาอาการปวดเมื่อยเข่า ช่วยฟื้นฟูกำลัง
- ต้มโสมกับโหงวบี่จื้อ และแบะตง ดื่มแก้กระหาย แก้อาการเหงื่อออกมาก ช่วยบำรุงกำลัง และทำให้ชีพจรเต้นเป็นปกติ
- ในตำราจีนโบราณจะใช้โสมเคี่ยวไฟอ่อนๆ ดื่มรักษาอาการโรคหัวใจ
- กินโสมคู่กับขิง ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องและอาเจียนในสตรีมีครรภ์

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ไอมีเลือดปน โรคไต ไข้หวัด นอนไม่หลับ ห้ามกิน
- โสมจะเสื่อมคุณค่าทางยาหากใช้ร่วมกับรากอ้อ ถั่วดำ โงเล่งจี และยาจีนหลี่โล้
- ไม่ควรปรุงโสมในภาชนะเหล็ก เพราะอาจเกิดปฏิกิริยากับตัวยาได้
- ปริมาณการกินโสมในแต่ละวัน ที่เหมาะสำหรับผู้ใหญ่คือ ๒.๕-๑๕ กรัม และไม่ควรกินติดต่อกันนานเกิน ๑ เดือน
- ช่วงที่กินโสมต้องหลีกเลี่ยงการดื่มชาและการกินหัวผักกาด
- ควรเก็บโสมไว้ในภาชนะที่แห้งและปิดสนิท เพื่อป้องกันเชื้อรา

ห่อซิวโอว



สรรพคุณ

◆ ห่อซิวโอวแห้งมีฤทธิ์อุ่น รสหวานอมขมและฝาด แบบดิบมีฤทธิ์เย็น และมีพิษ ห่อซิวโอวมีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ตับ ไต ไขกระดูก และระบบไหลเวียนเลือด

◆ ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ลดไขมันในเลือด แก้ท้องผูก แก้ผมหงอกก่อนวัย

◆ แก้ตกขาว รักษาอาการฝันเปียก

◆ แก้ปวดเมื่อยเข่าและเอว

◆ แก้ไข้มาลาเรีย

วิธีใช้

◆ ตุ๋นห่อซิวโอว ๑๘ กรัมกับเก๋ากี้ ๑๒ กรัม ตังกุย ๑๒ กรัม และไก่ ๑ ตัวเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง

◆ ต้มห่อซิวโอว ๖๐ กรัมกับน้ำ ๓ ชามและไข่ไก่ ๒ ฟอง กินติดต่อกันเพื่อบำรุงตับ ไต เลือด และชะลอความแก่ นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการวิงเวียน ตาลาย และฝันเปียกอีกด้วย

◆ ต้มห่อซิวโอว ๑๕ กรัมกับซัวจา ๑๒ กรัม และน้ำ ๒ ชาม เคี่ยวจนเหลือน้ำ ๑ ชาม ดื่มขณะอุ่นๆ บรรเทาอาการความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ข้อควรระวัง

◆ ห้ามใช้ภาชนะเหล็กปรุงอาหารหรือยาจากห่อซิวโอว เพราะอาจเกิดปฏิกิริยากับตัวยาได้

◆ ผู้ที่มีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย เป็นหวัด ไม่ควรกิน

◆ ห่อซิวโอวห้ามปรุงร่วมกับต้นหอม กระเทียม เลือด เนื้อหมู เนื้อแพะ และผักกาด

อบเชย

สรรพคุณ

◆ อบเชยมีฤทธิ์อุ่น รสหวานเผ็ด กลิ่นหอมฉุน มีสารแทนนิน (tannin) มิวซิน (mucin) และโพลีฟีนอล (polyfhenol) ในตำราจีนจัดให้อบเชยเป็นยาบำรุงไต ตับ กระเพาะปัสสาวะ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม ให้ความอบอุ่น แก้อาการมือเท้าเย็น แก้ท้องเสีย ท้องอืด อาเจียน แก้ปวดตามข้อ เนื่องจากข้ออักเสบหรือเกาต์ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน

◆ ในตำรับยาไทยพบว่าทั้งส่วนใบและรากของอบเชยมีสรรพคุณแก้ปวดหัว บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้บิด และขับลม

◆ สารเคมีบางตัวในอบเชยมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ (เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน) นอกจากนี้ยังช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ



วิธีใช้

◆ บดอบเชยจนละเอียด แล้วผสมกับเหล้าดื่มทุกวัน จะช่วยลดอาการปวดท้องหลังคลอด

◆ การดื่มชาอุ่นๆ ที่ชงจากอบเชยหรือกิ่งอบเชยทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดกรดในกระเพาะอาหาร ลดอาการมือเท้าเย็นและอาการปวดจากความเย็นต่างๆ แก้อาการตกขาว ประจำเดือนมาไม่ปกติ

◆ ตุ๋นเนื้อแพะกับอบเชย กินบำรุงม้ามและกระเพาะ แก้อาการอาหารไม่ย่อย

◆ ดื่มน้ำต้มกิ่งอบเชยกับขิงสดทุกวัน ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบ

◆ จิบน้ำซุปที่ต้มจากเนื้อหมูแดงกับอบเชย ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด และบำรุงร่างกายในสตรีวัยทอง

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการเจ็บคอ ปากแห้ง มีไข้ มีอาการพิษสุราเรื้อรัง และมีแผลในกระเพาะ ห้ามกิน

◆ ผู้ที่เป็นริดสีดวงทวาร เลือดกำเดาไหล ท้องผูก ปัสสาวะขัด หรือปัสสาวะเป็นเลือด ห้ามกิน

สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์เย็น

สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์เย็น จัดเป็นพวกหยิน ซึ่งจะใช้บำบัดอาการที่เกิดจากการมีหยางมากเกินไป เช่น ชีพจรเต้นเร็ว ตื่นเต้นง่าย ดูลุกลี้ลุกลนอยู่ตลอดเวลา ลิ้นแดง และขี้ร้อน หากใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้จะช่วยให้ร่างกายสมดุลดีขึ้น

เก๊กฮวย



สรรพคุณ

◆ เก๊กฮวยมีฤทธิ์เย็น จึงช่วยขับพิษร้อน ขับลม ขับเหงื่อ แก้ร้อนใน

◆ เก๊กฮวยดอกเหลืองมีสารแคโรทีนอยด์ (carotenoid) จึงช่วยบำรุงสายตา บำรุงตับ แก้ไข้ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด

◆ เก๊กฮวยดอกขาวมีคุณสมบัติแก้ร้อนใน หากใช้ร่วมกับใบไผ่ขมและสะระแหน่ จะช่วยแก้ไอและบำรุงปอด

◆ ส่วนดอกของเก๊กฮวยมีสารฟลาโวนอยด์ (flavonoid) กรดอะมิโน สารไครแซนทีมิน (chrysanthemin) สารอะดีนีน (adenine) โคลีน (coline) สตาไคดรีน (stachydring) และน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยรักษาและป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ช่วยขยายหลอดเลือด ลดการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลว และโรคความดันโลหิตสูง

◆ มีงานวิจัยพบว่าสารสกัดจากเก๊กฮวยมีคุณสมบัติยับยั้งไวรัสเอดส์

วิธีใช้

◆ เก๊กฮวยผง ชงดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ดี

◆ ดอกเก๊กฮวยต้มน้ำ เติมน้ำตาลพอประมาณ หรือนำมาต้มรวมกับสมุนไพรจีนอื่นๆ เช่น หล่อฮังก๊วย ช่วยเสริมฤทธิ์แก้ร้อนใน บำรุงร่างกาย

◆ ต้มเก๊กฮวย๑๕ กรัมกับกิมหงิ่งฮวย ๑๐ กรัม สะระแหน่สด ๑๕ กรัมและน้ำตาลทราย ดื่มทุกวันเพื่อขับร้อน ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคไซนัสอักเสบทั้งชนิดเรื้อรังและเฉียบพลัน

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น ท้องเสียบ่อย ควรกินแต่พอเหมาะ

◆ การชงเก๊กฮวยแบบชาจะมีรสชาติดีกว่าการต้มในน้ำเดือดนานๆ

ขึ้นฉ่าย



สรรพคุณ

◆ ขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์เย็น รสหวานอมขม และมีสารลิโมนีน (limonene) สารซีลินีน (selinene) และสารฟทาไลเดส (phthalides) ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดกลิ่นหอมเฉพาะตัวของขึ้นฉ่าย สารทั้ง

๒ ตัวนี้จะกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร

◆ ขึ้นฉ่ายอุดมด้วยธาตุโพแทสเซียม ซึ่งช่วยปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ ช่วยให้ไตทำงานได้อย่างเต็มที่ และยังเร่งกระบวนการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

◆ ขึ้นฉ่ายมีสาร ๓ เอ็น-บิวทิลฟทาไลด์ (๓-n-butyl phthalide) ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระงับประสาท และช่วยลดความดันเลือด

◆ ขึ้นฉ่ายมีสารที่ช่วยบรรเทาอาการปวดจากเกาต์ ซึ่งมีสาเหตุจากผลึกยูริกไปเกาะตามข้อ

◆ เมล็ดขึ้นฉ่ายมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาท

◆ ขึ้นฉ่ายมีแคลอรีต่ำมาก จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการคุมน้ำหนัก

◆ เบตาแคโรทีนในขึ้นฉ่าย ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และหัวใจขาดเลือด

วิธีใช้

◆ นำเมล็ดขึ้นฉ่ายมาชงน้ำดื่ม ลดอาการอักเสบของข้อเนื่องจากโรคเกาต์

◆ ผัดขึ้นฉ่ายใส่ไตหมู กินบำรุงตับและไต

◆ ดื่มน้ำขึ้นฉ่ายคั้นสดๆ ผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อย จะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียน ปวดหัวและปวดไหล่ซึ่งเกิดจากความดันโลหิตสูง และหากดื่มครั้งละ ๔๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ เวลา จะช่วยบรรเทาโรคความดันโลหิตสูง

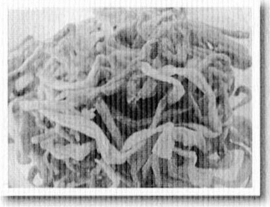
◆ ต้มรากขึ้นฉ่าย ๑๐ รากกับพุทราจีน ๑๐ ผล ดื่มน้ำที่ได้จากการต้มวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น ดื่ม ๕-๑๐ วัน จะช่วยบำรุงตับ ลดความดันโลหิตและลดคอเลสเตอรอล

◆ ต้มขึ้นฉ่ายดื่มสดๆ เพื่อแก้ไอและลดเสมหะ

◆ ต้มขึ้นฉ่าย ๒๕๐ กรัม ดื่มเฉพาะน้ำเพื่อรักษาอาการตกขาวหรือประจำเดือนมามากหรือมาไม่ปกติ

ข้อควรระวัง

- ขึ้นฉ่ายมีไนเทรต (nitrate) สูง เมื่อทำปฏิกิริยากับสารเอมีน (amine) ในเนื้อสัตว์ในลำไส้ จะทำให้เกิดเป็นไนโทรซามีน (nitrosamine) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง แม้จะยังไม่มีข้อพิสูจน์แน่ชัด แต่การกินขึ้นฉ่ายในปริมาณมากๆ ก็ควรต้องระวัง
- น้ำมันที่พบในขึ้นฉ่ายมีสารลิโมนีน ซึ่งหากสัมผัสโดนอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ในบางราย
- ผู้ที่ท้องเดินเรื้อรัง ไม่ควรกินขึ้นฉ่ายมาก



ดอกไม้จีน

สรรพคุณ

- ดอกไม้จีนมีฤทธิ์เย็น ประกอบด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โปรตีน และวิตามินเอ ดอกไม้จีนจึงเป็นอาหารที่กินได้ทุกเพศทุกวัย
- วิตามินบีในดอกไม้จีนช่วยให้สมองทำงานได้ดี และเพิ่มความจำ
- วิตามินซีในดอกไม้จีนช่วยต้านอนุมูลอิสระ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- ดอกไม้จีนมีสรรพคุณแก้ร้อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรคดีซ่าน ขับปัสสาวะ และบรรเทาริดสีดวงทวาร
- เกสรดอกไม้จีนมีสรรพคุณช่วยบำรุงประสาท ช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้สดชื่น และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ จึงช่วยให้หลับสบาย
- ดอกไม้จีนเป็นพืชที่มีแคลอรี่ต่ำ จึงเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก

วิธีใช้

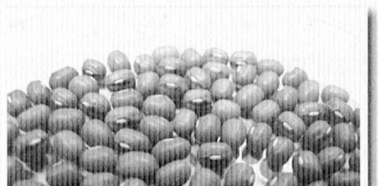
ดอกไม้จีนสามารถนำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด แล้วเข้ากันดีกับทั้งเนื้อสัตว์และพืชผักอื่นๆ เช่น หมู ปอดหมู ถั่วแดง น้ำผึ้ง และเห็ดหูหนู

- ต้มเนื้อหมูกับดอกไม้จีน กินเพื่อบำรุงตับและช่วยให้หลับได้ดี
- ต้มดอกไม้จีนกับน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ้อย กินตอนเช้า ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี และบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร
- ต้มดอกไม้จีน ๓๐ กรัมกับถั่วแดง ๓๐ กรัม เติมน้ำผึ้งพอประมาณ กินช่วยขับปัสสาวะ คลายร้อน และเหมาะกับผู้ที่เป็นโรคหินเรื้อรัง
- นึ่งหมูเนื้อแดงกับดอกไม้จีน กินเพื่อเพิ่มน้ำนมในสตรีหลังคลอด
- ต้มดอกไม้จีนสดหรือแห้งใส่เกลือเล็กน้อย กินรักษาโรคคางทูม

ข้อควรระวัง

- ดอกไม้จีนดอกบานและส่วนรากมีพิษ จึงไม่ควรกิน เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียหรืออาเจียนได้
- ก่อนนำดอกไม้จีนมาประกอบอาหาร ควรล้างให้สะอาดก่อน เพราะในกระบวนการผลิตมีการใช้สารพวกกำมะถัน เพื่อฟอกสีหรือป้องกันแมลงและรา จึงอาจทำให้เกิดผื่นแพ้ หรือหอบหืดได้

ถั่วเขียว



สรรพคุณ

- ถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ทำให้มีคุณสมบัติเด่นในการขับร้อน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะและของเหลวอื่นๆ
- รักษาอาการบิด แก้หวัด คออักเสบ ถอนพิษที่เกิดจากสารหนู
- ช่วยลดความดันโลหิต แก้เบาหวาน บำรุงสายตา เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของไตและม้าม
- แก้อาการตกขาว และอาการน้ำอสุจิเคลื่อนบ่อย
- เปลือกหุ้มเมล็ดถั่วเขียวเป็นแหล่งเส้นใยที่ดี จึงช่วยป้องกัน

ท้องผูก ริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคตาแดง ตาอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร

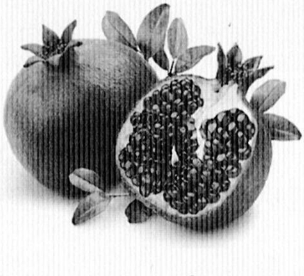
- ถั่วเขียวมีปริมาณไขมันที่ต่ำกว่าถั่วลิสงและถั่วเหลือง จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

วิธีใช้

- ต้มถั่วเขียวกับน้ำตาล หรืออาจไม่เติมน้ำตาลก็ได้ กินเป็นยาและอาหาร ช่วยแก้ร้อนในและเพิ่มพลัง
- ต้มถั่วเขียวกับลูกเดือยและสะระแหน่ เติมน้ำตาลเล็กน้อย กินรักษาอาการร้อนใน ตาแดง ริดสีดวงทวาร และโรคผิวหนัง
- ต้มถั่วเขียวกับแตงกวา ฟักเขียว และเปลือกแตงโม กินแก้ร้อนในถอนพิษ และบำบัดโรคผิวหนัง
- ต้มถั่วเขียวกับถั่วแดง และลูกเดือย กินบำบัดอาการของโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร บวมน้ำ หรือต้องการถอนพิษ
- ต้มถั่วเขียวกับสาหร่ายทะเล และน้ำตาลกรวด กินเพื่อลดระดับไขมันในเส้นเลือดและช่วยลดความดันโลหิต

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับม้าม หรือท้องเสียบ่อยๆ ไม่ควรกิน



ทับทิม

สรรพคุณ

- ทับทิมมีฤทธิ์เย็น รสหวานอมเปรี้ยว ช่วยแก้กระหาย เป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงร่างกาย ป้องกันโลหิตจาง กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ระงับกลิ่นปาก ลดไข้ รักษาอาการตาอักเสบ หลอดลมอักเสบ และวัณโรค

- สารอินูลีน (inuline) กรดมาลิก (malic acid) และธาตุอาหารอื่นๆ ในทับทิมช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด ช่วยลดการอักเสบ ต้านมะเร็ง ลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ
- เปลือกของผลทับทิมมีสารแทนนิน (tannin) ซึ่งมีสรรพคุณแก้บิด ตกขาว แก้ท้องร่วง ช่วยถ่ายพยาธิ รักษาน้ำกัดเท้า ช่วยยับยั้งแบคทีเรียและไวรัส โดยนำมาใช้ล้างแผล เพื่อช่วยสมานแผล รักษาแผลพุพอง
- ดอกทับทิมใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้บิด แก้หูชั้นในอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
- ใบและเมล็ดมีฤทธิ์ขับพยาธิ แก้ท้องเสีย สมานแผล
- รากและเปลือกของลำต้นมีฤทธิ์ขับพยาธิและยับยั้งแบคทีเรีย

วิธีใช้

- ต้มเปลือกผลทับทิมแห้งกับน้ำปูนใส หรือใช้เปลือกผลทับทิมต้มกับพุทราจีน ดื่มแก้อาการท้องเสีย
- นำเปลือกต้อนหรือเปลือกรากสดของทับทิมมาต้มน้ำดื่ม มีสรรพคุณขับพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือนในเด็ก ช่วยรักษาอาการบิด
- คนจีนโบราณใช้ทับทิมทั้งลูกบดแล้วคั้นน้ำ นำมาหมักผม หรืออาจใช้ส่วนดอกทับทิมบดผสมกับห่อซิวโอวต้มกับน้ำดื่ม เพื่อให้ผมดกดำเป็นเงางาม

ข้อควรระวัง

- การกินทับทิมเพื่อขับพยาธิ ให้กินขณะท้องว่าง และส่วนของรากหรือเปลือกที่นำมาใช้ควรสดใหม่

แบะตง

สรรพคุณ

- แบะตงมีฤทธิ์เย็น รสหวาน มีกลิ่นหอมอ่อนๆ จึงใช้แก้ร้อนในกระหายน้ำ และขับเสมหะ
- บรรเทาอาการคอแห้ง จมูกแห้ง ปากแห้ง
- แก้อาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด กระสับกระส่าย
- แก้ไอจากวัณโรค หรือคออักเสบเรื้อรัง
- บำรุงผิวพรรณและสายตา ช่วยชะลอการแก่ก่อนวัย
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงหัวใจ
- ขับปัสสาวะ แก้ท้องผูก และเพิ่มภูมิคุ้มกัน

วิธีใช้

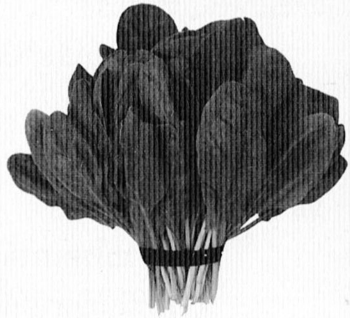


- นำแบะตง ๑๐ กรัมมาแช่ในน้ำร้อน ดื่มเป็นประจำ จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูก นอกจากนี้ยังสามารถนำแบะตงมาเป็นส่วนประกอบในอาหารได้หลายประเภท เช่น ผัด นึ่ง ตุ๋น เป็นต้น

ข้อควรระวัง

- แบะตงที่มีคุณภาพต้องมีสีเหลืองออกขาว รากอ้วนใหญ่ เนื้อนิ่ม รสหวาน กลิ่นหอม เคี้ยวแล้วจะต้องเหนียวติดฟัน
- ผู้ที่มีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลว ขี้หนาว ท้องอืดเฟ้อ และไอเนื่องจากเป็นหวัด ไม่ควรกิน

ปวยเล้ง



สรรพคุณ

◆ ปวยเล้งมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ใช้รักษาอาการเกี่ยวกับเลือด เช่น ห้ามเลือด เลือดกำเดาไหล ถ่ายปนเลือด โรคลักปิดลักเปิด ช่วยบำรุงเลือด

◆ ช่วยขับร้อน แก้กระหาย แก้เบาหวาน พิษสุราเรื้อรัง ลดอาการท้องผูก ทำให้ขับถ่ายได้ดี

◆ คลอโรฟิลล์ในปวยเล้งช่วยในการผลิตเม็ดเลือดแดง

◆ ปวยเล้งมีวิตามินเอสูง และมีสารไฟโตเคมิคอลชนิดลูทีน (lutein) และซีแซนทีน (zeaxanthin) ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันกระจกตาเสื่อม ช่วยบำรุงผิวพรรณ

◆ โฟเลต (folate) ในปวยเล้งช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท ซึ่งจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์

◆ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต

วิธีใช้

การกินปวยเล้งให้ถูกวิธีควรลวกเสียก่อน เพราะจะช่วยลดสารออกซาเลต (oxalate) ที่สามารถจับตัวกันเป็นก้อนกับแคลเซียม หากมีปริมาณสูงอาจทำให้เกิดโรคนิ่วได้

◆ ดื่มน้ำคั้นปวยเล้งสด จะช่วยแก้โรคตาบอดกลางคืนและตาฟางได้

◆ ลวกปวยเล้งในน้ำเดือด โรยหน้าด้วยน้ำมันงา กินเพื่อช่วยระบายและลดความดันโลหิต

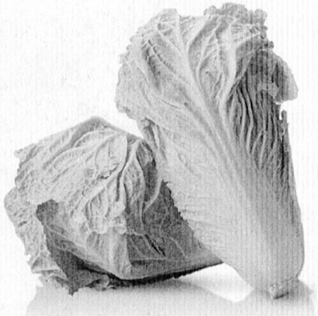
◆ ต้มปวยเล้งทั้งรากและต้นจนเปื่อย ดื่มน้ำต้มรักษาอาการเมาค้าง

และแก้พิษสุราเรื้อรัง

- ต้มปวยเล้งกับสาหร่ายกินเพื่อฟอกเลือดและแก้อาการผื่นคันจากโรคผิวหนัง

ข้อควรระวัง

- ผู้ป่วยโรคเกาต์ โรคไขข้อ และนิ่ว ไม่ควรกินในปริมาณมาก
- ผู้ที่มีปัญหาหลั่งเร็ว หรือผู้ที่มีอาการท้องร่วง ไม่ควรกินเช่นกัน



ผักกาดขาว

สรรพคุณ

- อาการลำไส้อักเสบ และแผลในกระเพาะ
- แก้หวัด หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ
- ช่วยระบาย ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันท้องอืดท้องเฟ้อ
- ช่วยขับพิษในร่างกาย ขับร้อนและขับของเหลวในร่างกาย
- แก้แผลฝีหนอง แผลอักเสบ แก้อาการแพ้ ผิวหนังอักเสบ
- แก้พิษจากการกินมันสำปะหลังดิบ แก้พิษสุรา
- ป้องกันมะเร็งและต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากผักกาดขาวมีสารอินโดล-๓ คาร์บิโนล (indol-๓ carbinole) และซัลโฟราเฟน (sulforaphane)

วิธีใช้

- ดื่มน้ำคั้นผักกาดขาว ๑ แก้วก่อนอาหาร ช่วยรักษาอาการลำไส้อักเสบ หรือใช้ผักกาดขาว ๒๕๐ กรัมต้มน้ำดื่ม ช่วยขับปัสสาวะ ละลายเสมหะ แก้ไข้และคอแห้ง
- ต้มส่วนของผักกาดขาว ๑ ต้นกับขิงสด และน้ำตาลทรายแดง ดื่มรักษาอาการไข้และหนาว

◆ ผักกาดขาวตำ พอกรักษาแผลและฝีหนองได้

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการแน่นท้อง อาเจียน ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ไม่ควรกิน

เพกา



สรรพคุณ

◆ เพกามีฤทธิ์เย็นมาก รสขมอมฝาด แพทย์แผนจีนใช้เมล็ดมาทำเป็นยาบำรุงปอด กระเพาะ และตับ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้ร้อนใน เจ็บคอ แก้ไอ เนื่องจากโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และวัณโรคปอด บรรเทาอาการแน่นหน้าอก

◆ ในตำรับยาไทย เพกาหรือโชยเตียจั้วใช้เป็นยาได้ทุกส่วน เช่น รากใช้บำรุงธาตุ แก้ท้องเสีย เมล็ดช่วยระบาย ขับลม ฝักแก่ใช้แก้ร้อนใน ฝักอ่อนใช้ขับลม หากใช้ทั้งราก ใบ ลำต้น ดอก และฝักรวมกันจะมีสรรพคุณแก้ท้องร่วง แก้ไข้ แก้อักเสบ รักษาน้ำเหลืองเสีย และมีฤทธิ์สมานแผล

◆ ส่วนยอดและฝักมีวิตามินเอและซีสูงมาก จึงช่วยบำรุงสายตาและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

วิธีใช้

ส่วนของยอดและฝักอ่อนของเพกาสามารถนำมาประกอบอาหาร โดยลวกเป็นผักหรือเป็นส่วนผสมในแกง ส่วนเมล็ดแห้งนิยมนำมาเป็นส่วนผสมของน้ำจับเลี้ยง ซึ่งทำให้น้ำจับเลี้ยงมีรสชาติที่กลมกล่อม

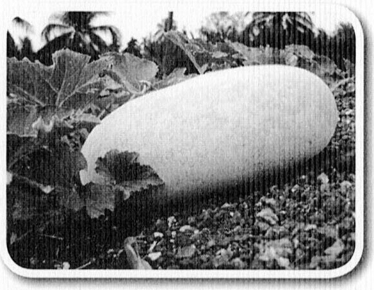
◆ นำเมล็ดเพกาแห้งต้มกับน้ำด้วยไฟอ่อนๆ ดื่มเป็นประจำรักษาอาการไอ มีเสมหะ บำรุงกระเพาะ ปอด และตับ

◆ การดื่มน้ำจับเลี้ยงซึ่งมีส่วนผสมของเมล็ดเพกาเป็นประจำจะช่วยให้ชุ่มคอ สดชื่น

ข้อควรระวัง

◆ ควรเก็บเมล็ดเพกาให้ห่างจากความชื้น จะช่วยให้เก็บได้นานและไม่ขึ้นรา

ฟักเขียว



สรรพคุณ

◆ ฟักเขียวมีฤทธิ์เย็น รสจืด ตำราจีนจึงมักใช้เป็นยาถอนพิษ และขับร้อนในร่างกาย แก้ธาตุพิการ ขจัดเสมหะ ขับปัสสาวะ ช่วยระบาย บำบัดอาการบวมน้ำ ไอ หอบ แก้บิด เบาหวาน บำบัดโรคที่เกี่ยวกับระบบเลือด

◆ ตามตำราอายุรเวท ใช้ฟักรักษาอาการไข้ เป็นหวัด และลมบ้าหมู

◆ เมล็ดเป็นแหล่งน้ำมันที่มีฤทธิ์ขับพยาธิ แก้บวม รักษาโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ริดสีดวงทวาร

◆ รากมีสรรพคุณช่วยถอนพิษ แก้ไข้ ใบใช้แก้ฟกช้ำ แมลงกัดต่อย ดอกใช้ต้มน้ำดื่มแก้อาการดีซ่าน

วิธีใช้

ชาวจีนมักนำฟักเขียวไปต้มและตุ๋น ซึ่งจะทำให้รสชาติหวาน นอกจากนี้ฟักเขียวยังนำมาปรุงกับเป็ด ไก่ ปลา เนื้อวัว และหอยแมลงภู่ได้ จึงเหมาะกับผู้สูงอายุและผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

◆ นำฟักทั้งเปลือกมาต้มน้ำดื่ม ช่วยลดความอ้วนและลดความเสี่ยงต่อไขมันอุดตันในหลอดเลือด

◆ ต้มฟักเขียวกับปลาช่อน กินเพื่อลดอาการไตอักเสบ บวมน้ำ และยังช่วยบำรุงม้าม หัวใจ ขับเสมหะอีกด้วย

◆ บดเมล็ดฟักเขียวแล้วนำไปละลายน้ำ ดื่มเช้าเย็น ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมในสตรีหลังคลอด

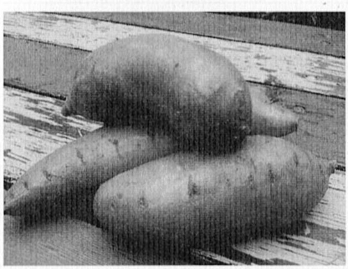
◆ น้ำคั้นจากฟักเขียวสดดื่มแก้อาการชักในเด็ก ช่วยให้ชุ่มคอ ทาแผลไฟไหม้ และช่วยระบาย

◆ ต้มฟักเขียวกับถั่วแดงจนเปื่อย แล้วเติมปลาหมึก กินเพื่อบรรเทาอาการบวมน้ำ และไตอักเสบ

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เช่น ท้องเสีย และผู้มีอาการแน่นหน้าอก ไม่ควรกิน

มันเทศ



สรรพคุณ

◆ มันเทศมีฤทธิ์เย็น รสหวาน มีสรรพคุณแก้ท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร แก้กระหาย

◆ ช่วยปรับสภาพเลือด บำรุงร่างกายโดยทั่วไป บำรุงกำลัง บำรุงกระพาะ เลือด และม้าม

◆ ป้องกันโรคต้อกระจก ตาบอดกลางคืน รักษาเบาหวาน แก้โรคดีซ่าน ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง

◆ ใบ แก้แผลไฟไหม้ แก้ผื่นคัน ตุ่มพุพอง และฝีหนอง

วิธีใช้

◆ ต้มข้าว ๑๕๐ กรัมกับมันเทศทั้งเปลือก ๒๕๐ กรัมจนเป็นโจ๊ก เหมาะกับผู้ที่มีน้ำหนักเกิน มีไขมันในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูง

◆ ใช้มันเทศขาวตำ แล้วนำมาพอกรักษาแผลฝีหนองที่เต้านม โดยพอกบริเวณที่เป็นติดต่อกัน ๓ วัน

◆ ผัดมันเทศ ๔๐๐ กรัมกับแป๊ะฮะ ๕๐ กรัม เห็ดหอม ๕๐ กรัม และเม็ดบัว ๗๕ กรัม ในน้ำมันพืช เพื่อใช้เป็นไส้ แล้วห่อด้วยแผ่นเต้าหู้ นำไปนึ่งจนสุก กินเป็นอาหารว่างรักษาอาการท้องเดิน บำรุงไตและม้าม

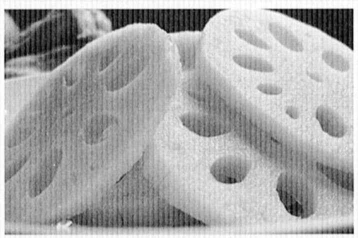
ข้อควรระวัง

◆ สตรีใกล้คลอดไม่ควรกิน เพราะอาจทำให้พลังงานในตัวมารดาสะดุด หรือมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้

◆ ผู้ที่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นมาลาเรีย และบิด ไม่ควรกิน

◆ มันเทศห้ามปรุงร่วมกับไข่ไก่

รากบัว



สรรพคุณ

◆ รากบัวมีฤทธิ์เย็น รสหวาน ส่วนของรากอ่อนใช้กินแก้ร้อนใน แก้กระหาย แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เลือดกำเดาไหล

◆ ส่วนของรากแก่ ใช้ต้มน้ำดื่มเพื่อบำรุงม้าม เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้กับม้ามและกระเพาะ บำรุงเลือด ไต และหัวใจ รักษาอาการไข้อาเจียนปนเลือด แก้บิด แก้ท้องร่วง รักษาอาการตาแดง ตาอักเสบ บำรุงสายตา ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย

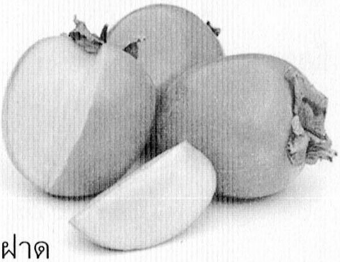
◆ ช่วยบำรุงสมอง ทำให้จิตใจสงบ

วิธีใช้

ชาวจีนนิยมนำรากบัวทั้งรากอ่อนและรากแก่มาต้ม ตุ๋น หรือกินดิบ โดยรากอ่อนเหมาะกับจะกินดิบ ส่วนรากแก่นำมาปรุงอาหารและเป็นยา

- ตุ๋นรากบัวกับน้ำผึ้งจนข้น กินรักษาอาการถ่ายเป็นเลือด
- ดื่มน้ำต้มรากบัวหั่นบางๆ กับเก๊กฮวยและแห้ว ช่วยรักษาอาการอาเจียนมีเลือดปน เลือดออกทางช่องท้องหรือทวารหนัก เลือดกำเดาไหล
- นำน้ำรากบัวต้มผสมกับน้ำสาลี่คั้นสด ดื่มเพื่อช่วยละลายเสมหะ ลดอาการไอและมีไข้
- ต้มรากบัวกับถั่วเขียว กินติดต่อกัน ช่วยบำรุงสายตา รักษาตาแดงและตาอักเสบ ทำให้เลือดเย็นลง
- ไข่ตุ๋นกับชวงฉิก รากบัว และเกลือ กินเพื่อช่วยห้ามเลือดสำหรับผู้ที่มีบาดแผลเลือดออก

ลูกพลับ



สรรพคุณ

- ลูกพลับสุกมีฤทธิ์เย็น รสหวานอมฝาด มีสรรพคุณแก้ไอ แก้อาเจียน บำรุงลำไส้ ปอด และม้าม ช่วยห้ามเลือด แก้อาการถ่ายเป็นเลือด แก้ท้องเดิน ปวดท้อง
- ลูกพลับดิบ แก้ต่อมไทรอยด์บวม แก้ความดันโลหิตสูง ห้ามเลือด
- ลูกพลับแห้ง แก้ริดสีดวงทวาร แก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด รักษาโรคตา แก้ตาฟาง ป้องกันต้อกระจก แก้ลำไส้อักเสบ แก้หืดหอบ แก้ไอ ขับเสมหะ
- ส่วนกลีบเลี้ยงและก้านผล ใช้แก้ไอ แก้สะอึก
- ชาใบพลับ ใช้แก้ความดันโลหิตสูง ช่วยระบาย ป้องกันเลือดแข็งตัว

วิธีใช้

◆ ปั่นลูกพลับดิบ ๒ ผล กรองเอาเฉพาะส่วนของน้ำ แล้วผสมน้ำที่ได้กับน้ำอุ่น ดื่มรักษาอาการความดันโลหิตสูงหรือต่อมไทรอยด์โต

◆ ต้มลูกพลับแห้ง ๒ ผลจนเปื่อยหรือนิ่ม กินเป็นประจำวันละ ๒ ครั้ง รักษาอาการริดสีดวงทวาร

◆ กินลูกพลับสุกวันละ ๑-๒ ผล เพื่อแก้อาการปวดท้องจากความเย็น แก้อาการปากคอแห้ง บำรุงปอด หรือดื่มน้ำคั้นลูกพลับสุก แก้อาการไทรอยด์โต และลดความดัน

◆ นึ่งลูกพลับแห้ง ๒ ผลผสมกับน้ำผึ้ง ๓๐ กรัมจนสุก กินทั้งเช้าและเย็น บำบัดอาการหืดหอบและไอมีเสมหะ

◆ นำผงหิมะที่ติดอยู่บนเปลือกพลับแห้ง ๙ กรัม ต้มน้ำดื่มรักษาอาการเจ็บคอ แก้ไอ แก้แผลร้อนในในปาก

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการไข้ เป็นหวัด ถ่ายบ่อย ม้ามและกระเพาะไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ควรกิน

◆ ตามตำราอาหารจีนห้ามปรุงลูกพลับกับชา



ลูกเดือย

สรรพคุณ

◆ ลูกเดือยมีฤทธิ์เย็น มีกลิ่นหอมเล็กน้อย ช่วยบำรุงปอด ม้าม ช่วยย่อย ขับปัสสาวะ ลดไข้ ช่วยให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ลดการเกิดกระ รักษาหูด ลดการเกิดมะเร็ง เพราะมีสารคอกซีโนไลด์ (coxenolide) ที่ช่วยยับยั้งการเกิดเนื้องอกได้

◆ ลูกเดือยมีซิลิกอน (silicon) ที่ช่วยบำรุงผิวและผม มีวิตามินบี ๑ บี ๒ ที่ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคเหน็บชา

◆ ช่วยบำรุงกำลัง จึงเหมาะกับผู้ป่วยพักฟื้น เด็ก และผู้สูงอายุ

วิธีใช้

◆ ต้มลูกเดือยกับถั่วแดง และเขี่ยมซิก กินบรรเทาอาการเหน็บชา

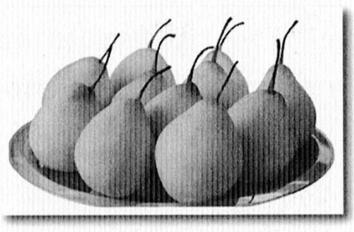
◆ ต้มลูกเดือยกับถั่วเขียว น้ำตาลทราย และสะระแหน่ กินรักษาอาการร้อนใน โรคผิวหนัง และริดสีดวงทวาร

◆ ต้มไก่ตัวผู้ในหม้อดินกับลูกเดือย เขี่ยมซิก ถั่วแปบขาว และเอี๊ยะตี่ยิว กินเป็นกับข้าวหรือกินเป็นของว่าง ช่วยบำรุงไต ม้าม และเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อควรระวัง

◆ ลูกเดือยไม่เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาท้องผูกบ่อย ปัสสาวะบ่อย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์

สาลี่



สรรพคุณ

◆ สาลี่มีฤทธิ์เย็น รสหวานหอม จึงใช้รักษาผู้ที่มีอาการร้อนใน

◆ สาลี่มีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ จึงช่วยให้สดชื่น ชุ่มคอ แก้กระหาย นอกจากนี้น้ำตาลในสาลี่ยังเป็นน้ำตาลที่ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานได้ง่าย

◆ สาลี่มีธาตุอาหาร เช่น เบตาแคโรทีน วิตามินซี วิตามินเค แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และเส้นใยที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวาน กระตุ้นภูมิคุ้มกัน แก้อาการท้องผูก ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

ลำไส้ใหญ่ และต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและความชรา

- ช่วยให้กระเพาะทำงานได้ดี ช่วยย่อย ขับปัสสาวะ กระตุ้นการทำงานของไต และลดความดันโลหิต
- สาลี่ดองกินแก้พิษสุรา หากกินหลังอาหาร จะช่วยย่อย หรือลดอาการท้องอืดได้

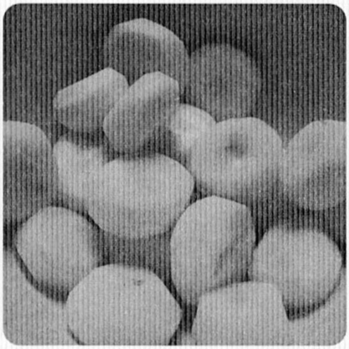
วิธีใช้

- คั้นน้ำสาลี่สดดื่มทุกวันจะช่วยป้องกันหวัด ลดเสมหะ ลดอาการไอ
- สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ให้นำสาลี่หอมหรือสาลี่หิมะ ๕ ผล ปอกเปลือกและปั่นจนละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ๒๕๐ กรัม นำไปเคี่ยวจนข้นเป็นเนื้อเดียวกัน กินและดื่มน้ำตามทุกวัน จะช่วยให้อาการดีขึ้น
- ตุ๋นรังนกใส่สาลี่และน้ำตาลกรวดพอประมาณ กินบรรเทาอาการไอเรื้อรัง ลดอาการหืดหอบ และอาการป่วยที่เกี่ยวข้องกับปอด

ข้อควรระวัง

- เปลือกของสาลี่มีสารอาหารที่มีคุณค่ามากมาย แต่เนื่องจากมีการใช้ยาฆ่าแมลงสูงจึงควรล้างให้สะอาดก่อนเสมอ

แห้ว



สรรพคุณ

- แห้วมีฤทธิ์เย็น รสหวาน มีสรรพคุณขับร้อน แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้คออักเสบ ละลายเสมหะ บำรุงปอด บำรุงธาตุและกระเพาะ
- ขับของเสีย ขับปัสสาวะ ขับน้ำนม แก้เบาหวาน ลดความดันโลหิต

วิธีใช้

◆ ต้มแห้ว ๖๐ กรัมกับแมงกะพรุน ๖๐ กรัม ดื่มเป็นน้ำซุป วันละ ๒ ครั้ง หรือต้มแห้ว ๕ หัวกับเปลือกส้มเขียวหวานแห้งพอประมาณ ดื่มเป็นชาวันละ ๓ ครั้ง ช่วยรักษาอาการความดันโลหิตสูง

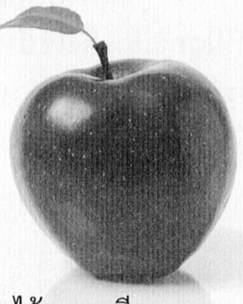
◆ นำแห้วสดมาทุบให้ได้ปริมาณ ๔๐ กรัมแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม หรือกินแห้วสด เพื่อรักษาอาการดีซ่าน แก้ร้อนใน ตาแดง แก้อาการขัดเบาและเจ็บคอ

◆ ใช้แห้วพอประมาณต้มกับน้ำให้เดือด ผสมเหล้า ๒ ช้อนชา ดื่มขณะอุ่นๆ รักษาอาการเลือดออกทางทวารหนักและริดสีดวงทวาร

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับม้ามและกระเพาะไม่ควรกิน

แอปเปิ้ล



สรรพคุณ

◆ แอปเปิ้ลมีฤทธิ์เย็น รสชาติหวานอมเปรี้ยว แอปเปิ้ลเป็นแหล่งเส้นใยชนิดละลายน้ำที่ดีเรียกว่า “เพกติน” (pectin) ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อแบคทีเรียในลำไส้ และมีสรรพคุณช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย

◆ สารเคอซิติน (quercetin) ในแอปเปิ้ล เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ซึ่งช่วยต้านการอักเสบ ลดการเกิดโรคหลอดเลือดตีบในสมองอย่างเฉียบพลัน

◆ ตามตำราจีน แอปเปิ้ลมีสรรพคุณบรรเทาอาการร้อนใน แก้กระหาย บำรุงกระเพาะ ปอด และม้าม แก้อาการคลื่นไส้ แพ้ท้อง อาหารไม่ย่อย รักษาลำไส้อักเสบ แก้อาการเมาสุรา เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคเกาต์และรูมาตอยด์

วิธีใช้

◆ คั้นน้ำแอปเปิ้ลสด ดื่มแก้เมาสุรา แก้กระหาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด

◆ ตุ๋นแอปเปิ้ลกับน้ำผึ้ง กินบ่อยๆ เหมาะกับผู้ที่สูบบุหรี่จัด มีอาการไอและปากแห้ง

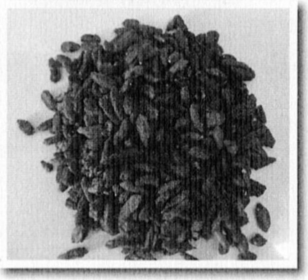
◆ ชาผงแอปเปิ้ลทำจากแอปเปิ้ลสดตากแห้งบด ดื่มแก้ท้องเสียและลำไส้อักเสบ

ข้อควรระวัง

◆ ผู้ที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับม้ามและกระเพาะ ไม่ควรกิน

สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์เป็นกลาง

สมุนไพรจีนที่มีฤทธิ์เป็นกลาง จัดเป็นพวกหยิน เช่นเดียวกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น จึงใช้บำบัดอาการที่เกิดจากการมีหยางมากเกินไป สมุนไพรในกลุ่มนี้จะช่วยปรับร่างกายให้สมดุลยิ่งขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่เจ็บคอบ่อยๆ ท้องผูก ขี้หงุดหงิด คอแห้ง กระหายน้ำ หรือปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม



เก๋ากี้

สรรพคุณ

◆ เก๋ากี้มีฤทธิ์เป็นกลาง รสหวาน มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก จึงช่วยลดการทำลายเซลล์และสารพันธุกรรม ช่วยต้านมะเร็ง

◆ มีสารแคโรทีนอยด์ (carotenoid) ในเก๋ากี้ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันต้อกระจก และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

◆ เก๋ากี้อุดมด้วยโปรตีน วิตามินเอ บี ซี เหล็ก ทองแดง สังกะสี แคลเซียม และซีลีเนียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยบำรุงประสาท เพิ่ม

ปริมาณอสุจิ ลดไข้ แก้ไอ บำรุงไต ปอด และเลือด ช่วยให้หลับสบาย คลายเครียด กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

- ส่วนของรากและเปลือกใช้รักษาโรคผิวหนังเชื้อรา

วิธีใช้

การใส่เก๋ากี้ในอาหารประเภทตุ๋น จะช่วยเพิ่มรสให้กลมกล่อม สามารถตุ๋นร่วมกับสมุนไพรและเนื้อสัตว์ได้ เช่น โสม ตังกุย เส็กตี่ รังนก เนื้อไก่ เพื่อบำรุงสุขภาพ ไต ปอด ตับ หรือต้มกับเก๊กฮวย ปาเก๊ก ดื่มบำรุงสายตา

- ต้มเก๋ากี้ ๙ กรัมกับเก๊กฮวย ๖ กรัมจนเดือดมีกลิ่นหอม แล้วตอกไข่ไก่ลงไป ๑ ฟอง ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำมันพืชเล็กน้อย กินบำรุงตับ ไต และสายตา
- ต้มข้าว ๙๐ กรัมกับเก๋ากี้ ๓๐ กรัมจนเป็นโจ๊ก ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง และเกลือเล็กน้อย กินบำรุงร่างกาย ลดอาการปวดเมื่อยเอว ทำให้นอนหลับได้ดี

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่มีปัญาเรื่องระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูก ท้องร่วง ไม่ควรกิน
- ผู้ที่มีอาการคอแห้ง หิวน้ำบ่อย ไข้สูง ไม่ควรกิน



งา

สรรพคุณ

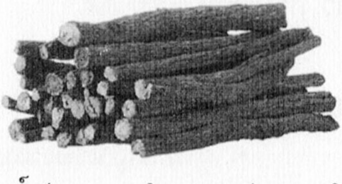
- งาดำและงาขาวมีฤทธิ์เป็นกลาง รสหวาน ส่วนน้ำมันงามีฤทธ์เย็น มีสรรพคุณแก้ท้องผูก ทำให้ลำไส้ชุ่มชื้น ลดกรดในกระเพาะอาหารลดการอักเสบของทางเดินอาหารและกระเพาะปัสสาวะ บำรุงตับและไต

- เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- รักษาอาการเคล็ดขัดยอก บำรุงรากผมและผิว ช่วยให้หลับได้ดี
- รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกและแผลเปื่อยติดเชื้อ

วิธีใช้

- ต้มงาดำ ๑ ถ้วยกับข้าว ๑ ถ้วยตวง จนเป็นโจ๊ก กินแก้อาการท้องผูก
- คั่วงาดำ ๑๕ กรัมจนหอม เติมเกลือเล็กน้อย กินบำรุงสำหรับสตรีหลังคลอด
- การใช้น้ำมันงาประกอบอาหารจะช่วยให้ระบาย นอกจากนี้น้ำมันงายังนำมาใช้นวดตามข้อแก้ปวดเมื่อยได้อีก
- หากต้องการแก้พิษยา พิษแมลง พิษจากโลหะและสารหนู ให้ดื่มน้ำมันงา ๑ ถ้วยตวงรวดเดียวจนหมด จะช่วยให้อาเจียน

ชะเอม



สรรพคุณ

- ชะเอมเป็นยาจีนที่ไม่มีพิษ มีฤทธิ์เป็นกลาง ในตำราจีนนิยมใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ดีขึ้น ใช้บำรุงร่างกาย ม้าม และเพิ่มพลัง
- ชะเอมดิบมีสรรพคุณต้านพิษจากอาหารและยาได้ดี
- สารประกอบในชะเอม ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ บรรเทาอาการปวด ลดการอักเสบ ขับเหงื่อ
- ในตำรายาโบราณของไทยมักใช้ชะเอมเป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ กระหายน้ำ รักษาโรคชัก ครรภ์เป็นพิษ และแก้อาการท้องผูก

วิธีใช้

◆ ใช้ชะเอม บ๊วยดำ ซัวจา และน้ำตาลเล็กน้อยต้มรวมกัน กรองเอาเฉพาะน้ำ ดื่มหลังอาหาร แก้ร้อนในและช่วยย่อยอาหาร

◆ ต้มต้นชะเอมกับข้าวสาลีไม่ขัดขาว และอินทผาลัม กรองเอาเฉพาะส่วนน้ำ ดื่มช่วยคลายความเหนื่อยล้า ทำให้สมองผ่อนคลาย แก้ปวดหัว

◆ ต้มชะเอมกับขิงแห้ง เคี่ยวทิ้งไว้สักระยะ นำน้ำที่ได้มาดื่มบรรเทาอาการปอดบวม หลอดลมอักเสบ และฝีในปอด

ข้อควรระวัง

◆ การกินชะเอมติดต่อกันอาจทำให้ความดันโลหิตสูงและมีอาการบวมน้ำ แต่อาการจะหายไปเองเมื่อหยุดใช้

◆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย แน่นท้อง และท้องอืดเป็นประจำ ไม่ควรกิน

ถั่วแดง



สรรพคุณ

◆ ถั่วแดงมีฤทธิ์เป็นกลาง รสหวาน มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ

◆ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ แก้ลมพิษ ดีซ่าน บวมน้ำ เหน็บชา

◆ บรรเทาอาการปวดข้อและบวม กำจัดหนอง

◆ แก้อาหารเป็นพิษ รักษาอาการลำไส้อักเสบหรือถ่ายเป็นเลือด

วิธีใช้

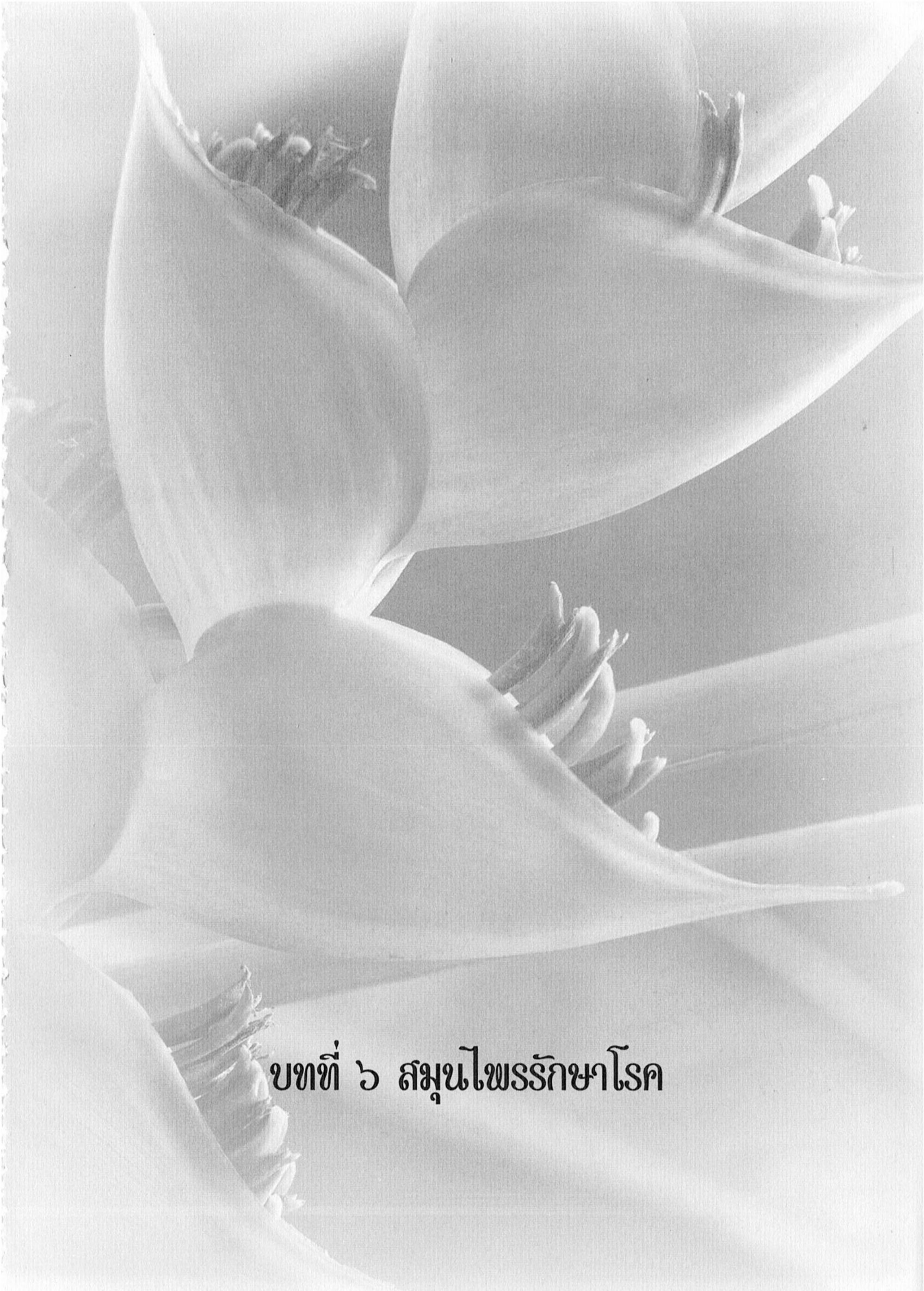
◆ บดถั่วแดง ๗๐ เมล็ดให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำผึ้งและน้ำอุ่นคนให้เข้ากัน ทาบริเวณที่เป็นคางทูม หรือต้มถั่วแดง ๕๐ กรัมจนเปื่อยนุ่มแล้วกินก็ให้ผลเช่นเดียวกัน

- ต้มถั่วแดง ๓๐๐ กรัมกับปลาคาร์ป ๕๐๐ กรัม จนถั่วเปื่อย กินทั้งเนื้อปลาและน้ำซุป รักษาอาการตับแข็ง ท้องมาน กระดูกเคลื่อน และบำรุงม้าม
- ต้มถั่วแดง ๕๐ กรัมกับเปลือกฟักเขียว ๕๐ กรัม ดื่มเฉพาะน้ำ รักษาอาการบวมขณะตั้งครรภ์
- ถั่วแดงบดผสมกับน้ำผึ้งทาบริเวณที่เป็นฝี ช่วยให้ฝียุบเร็วขึ้น

ข้อควรระวัง

- ผู้ที่ปัสสาวะบ่อย ผอมแห้ง ปากแห้ง และเลือดน้อย ไม่ควรกิน





บทที่ ๖ สมุนไพรรักษาโรค

๖

สมุนไพรรักษาโรค

ยาแก้ถูกแมลงกัดต่อย

เอาหัวหอมมาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำส้มสายชู หรือผสมกับเหล้าโรงก็ได้ ทาตรงที่ถูกต่อย

ยาแก้ถูกแมลงมีพิษ

เอาหัวหอมแดงมาผ่าซีกถูตรงถูกต่อยสักพักจะหาย

ยาแก้ถูกตัวบุ้งหรือตำแย

เอาใบพลูมาตำให้ละเอียด ผสมกับสุราถูบริเวณที่โดนตัวบุ้งหรือตำแย จะหายคัน



ผิวเป็นแผลเพราะแมลงกัด

◈ **ขนานที่ ๑** เวลายุงกัด หรือแมลงกัดต่อยมักจะเป็นตุ่มและคันให้ใช้ปูนที่กินกับหมากป้ายบริเวณที่ยุงกัด ใช้เล็บกดตุ่ม ๒-๓ ครั้งจะหายคันและตุ่มจะยุบ (แต่บางคนอาจจะแพ้ถึงกับเป็นผื่นและกลายเป็นฝีหนอง ให้ทดลองเอาใบฝรั่งมาโขลกให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณนั้นจะทำให้หายขาด)



◈ **ขนานที่ ๒** นำใบกระเพรามาโขลก แล้วคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย

◈ **ขนานที่ ๓** นำมะขามเปียกแตะน้ำเล็กน้อยแปะตรงที่ถูกแมลงกัดต่อยจะช่วยให้หายปวด

◈ **ขนานที่ ๔** เอาเกลือผสมโซดาไบคาร์บอเนตกับน้ำเล็กน้อยทาบริเวณที่เป็น

ยาแก้คนกินเห็ดเมา



◈ **ขนานที่ ๑** ให้ใช้ตัวยาดังนี้

๑. รากมะเฟือง

๒. หัวสับปะรด

๓. หัวดอกซะเลเลต

เอาอย่างละเท่าๆ กัน ฝนให้กินแล้วจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาทางมะพร้าวมาย่างไฟแล้วคั้นเอาน้ำให้ดื่มจะหายเมา

ยาแก้คนดื่มยาพิษ

◈ **ขนานที่ ๑** เอาสารส้มสักก้อนเท่าปลายนิ้วตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำให้ดื่ม จะอาเจียน แล้วรีบพาไปหาหมอ

◈ **ขนานที่ ๒** เอาไข่ไก่ดิบๆ ทุบแล้วกรอกใส่ปากจนอาเจียนออกมา แล้วพาไปหาหมอ

ยาถอนพิษเบื่อเมา

◈ **ขนานที่ ๑** ใช้ไข่ขาว (ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ก็ได้คัดเอาไข่แดงออก) นำมากวนให้ละลายดีแล้วจึงใช้รับประทาน ประมาณครู่เดียวผู้ป่วยที่กินยาพิษนั้นจะอาเจียนเอาพิษออกมาแล้วรีบนำส่งหมอ

◈ **ขนานที่ ๒** ใช้ใบสะระแหน่ มาล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำซาวข้าวแล้วเอาน้ำรับประทานแก้ได้กระทั่งพิษหรือยาสั่ง

ยาทาปลิงกัดเลือดไหลไม่หยุด

เอาน้ำหมากที่คนกินหมากบ้าน มาทาตรงบาดแผลเลือดจะหยุดทันที



วิธีป้องกันตัวปลิง

ก่อนลงน้ำให้เอาน้ำมันหม่องทา ตามแข้งขา เวลาลงน้ำปลิงจะไม่มาเกาะ

ยารักษาบาดแผลทั่วไป

ยารักษาแผลต่างๆ

ใช้เปลือกมังคุดแห้ง นำมาฝนกับน้ำปูนใส (น้ำปูนแดงกินกับหมาก) ฝนจนน้ำข้นพอ ควรใช้ทาที่บาดแผล (ก่อนทายาควรรีบทำความสะอาดแผลก่อน)

ยารักษาบาดแผลที่เน่าเปื่อย

ใช้ตัวยาดังนี้

๑. กำมะถัน

๒. ขมิ้นผง

๓. ยาสูบ (ยาเส้นที่มวนกับใบตองหรือใบจาก)

๔. ปูนแดง (ปูนที่กินกับหมาก)

ตัวยาทั้ง ๔ อย่างนี้ใช้อย่างละเท่าๆ กัน นำมาบดให้ละเอียดผสมกับน้ำมะพร้าวใส่ภาชนะตั้งเคี่ยวจนร้อน เมื่อเย็นแล้วทาบริเวณที่เป็นแผลเน่าเปื่อย ถ้าแผลเป็นโรคหิดใช้กระเทียมผสมด้วยพอควร

ยารักษาโรคคันทุกชนิดและแผลกลาย

ใช้ใบเสลดพังพอน (มากพอสมควร) นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำสุราใช้พอกบริเวณที่เป็นแผลหรือคัน

ยารักษาแผลสด

◈ **ขนานที่ ๑** ใช้น้ำผึ้งแท้ทาบริเวณที่เป็นบาดแผลให้ทั่วก่อนทาใช้ผ้าที่แห้งและสะอาดเช็ดบริเวณแผล (ห้ามใช้น้ำชำระบาดแผลโดยเด็ดขาด) แล้วใช้ผ้าแห้งที่สะอาดพันแผลให้สนิท ทิ้งไว้ ๗ วัน ในระหว่างนี้ห้ามแก้ผ้าพันแผลและอย่าให้ถูกน้ำเด็ดขาด เมื่อครบ ๗ วัน ก็เอาผ้าออกแผลจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ให้ใช้ต้นบัวบกนำมาล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียดพอกที่บาดแผลให้สนิทชั่วระยะเวลาไม่นาน

ยาห้ามเลือด

◈ **ขนานที่ ๑** เอายาเส้นหรือยาสูบบุหรี่ผสมกับน้ำแล้วปิดปากแผลพอห้ามเลือดได้

◈ **ขนานที่ ๒** เอาขี้ผึ้งที่ใช้ทาปากผสมกับผงของสารส้มปิดปากแผลพอห้ามเลือดได้



ยารักษาโรคทั่วไป

ยาแก้คนเมาสุรา

ให้กินฝรั่งดิบ ๑ ผล หรือเคี้ยวกินใบฝรั่งก็ทำให้หายเมาได้

ยาแก้ไข้หวัด

◈ **ขนานที่ ๑** เอาเม็ดมะปรางที่ตากแห้งแล้ว มาฝนกับน้ำแล้วให้ดื่มก็จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาหัวหอมแดงเคี้ยวสดๆ วันละ ๓ เวลา ครั้งละ ๔-๕ หัวจะหาย

ยาแก้ไขเส้นไข้เอ็น

ใช้รากมะไฟ รากมะตูม แก่นลูกใส แก่นตูมกา แก่นมะดัน
อย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินต่างน้ำจนจืด

ยาแก้เลือดเสียเป็นลมบ่อยๆ

๑. รากมะเดื่อดิน ๒. รากมะกอก ๓. รากผักกาด
ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอน รับประทานก่อนอาหารทุกมื้อ

ยาบำรุงเลือด

ใช้ใบตำลึงแก่ๆ หรือกินผักใบสีเขียวมากๆ มีธาตุเหล็กมาก

ยาแก้เลือดจาง

๑. รากมะแว้งทั้งสอง ๒. ฝางเสน ๓. คำฝอย ๔. สารส้ม
๕. เม็ดฝ้ายสามกำมือ อย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินต่างน้ำ

ยาแก้โรคดีซ่าน

◈ **ขนานที่ ๑** (ในตาเหลือง) ให้ดื่มน้ำมะพร้าวไฟ (มะพร้าวไฟเปลือกเป็นสีส้ม) ในเวลาเที่ยงตรงวันละ ๑ ผล ดื่ม ๓ ครั้งจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาตะไคร้เครื่อง (ทางอีสานรู้จักดีเพราะมีรสหอมดุจเครื่องแกง) มาต้มกับน้ำเกลือให้เค็มพอควรดื่ม ก็จะได้ผลเช่นกัน

ยาแก้ไข้สันนิบาต

๑. รากมะแว้งทั้งสอง ๒. แห้วหมู ๓. รากกระดอม
๔. บอระเพ็ด ๕. รากขี้กาแดง ๖. หญ้าตีนนก
๗. สมอไทย ๘. โกฏสอ ๙. สมอวิเวก
๑๐. โกฏก้านมะพร้าว ๑๑. ลูกมะขามป้อม ๑๒. จันทร์ทั้งสอง
ตำให้ละเอียด ผสมขันทศกรและน้ำผึ้งกินจะหาย

ยาแก้โรคผอมแห้ง

๑. จันทร์แดง ๒. ฝางเสน ๓. จันทร์ขาว

๔. เกษตรทั้ง ๕ ๕. แกแร ๖. สารส้ม

อย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินหลังอาหารทุกวัน (เป็นยาเจริญอาหารด้วย)

ยาแก้โรคผอมแห้งแรงน้อย

๑. ดีเกลือหมัก ๑ ชั่ง ๒. ผักเป็ดแดง (สด) ๑ หอบของผู้ป่วย

๓. ดินประสิวหนัก ๑๐ บาท ๔. มะกรูด ๓๓ ลูก (ผ่ากลางทุกลูก)

๕. สารส้มหนัก ๑๐ บาท

ใส่เกลือให้เค็มจัดหน่อย ต้มกลางบ้าน เวลาเอาฟืนใส่อย่าให้มีฟืนหัวกลับกัน รับประทานไปจนกว่าจะจืด หม้อเดียวจะสมบูรณ์อ้วนท้วนดีแล

ยาต้มแก้ซางตาลขโมย

๑. ใบระกา ๒. แก่นขี้เหล็ก ๓. ขมิ้นอ้อย ๔. บอระเพ็ด ๕. รากชุมเห็ด

๖. เง่าตะไคร้ ๗. รากช้าพลู ๘. ไพร ๙. มะกรูด ๑ ผล (ผ่า ๓ ซีก)

เอาอย่างละเท่าๆ กันต้มกิน

ยาแก้โรคผอมแห้งทุกชนิด

๑. ขมิ้นเครือ ๒. ข่า

๓. แก่นมะค่าไก่ หรือใบก็ได้ ๔. แก่นฝางแดง

อย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินต่างน้ำ

ยาแก้โรคโลหิตจาง

ดื่มน้ำส้มผสมน้ำส้มสายชูแอปเปิ้ลอย่างละเท่าๆ กัน
โดยผสมน้ำแล้วดื่มต่างน้ำ

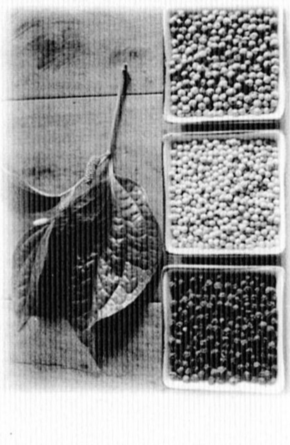
ยาแก้ไข้ซึมนอนไม่รู้ตื่น

๑. แก่นขี้เหล็ก ๒. กระทุงลาย ๓. จันทร์แดง ๔. รากมะนาว
๕. จันทร์เทศ ๖.ขมิ้นอ้อย ๗. สมอทั้งสาม ๘. มะเดื่อชุมพร ๙. หัวคล้า
ทั้งต้นและใบ, รากนำมาต้มกินจะหาย

ยาแก้วัณโรค

๑. คุณ ๒.ค่าง ๓.ข่อย ๔.ส้มป่อย
๕.รากไผ่สีสุก ๖.ข้าวเย็นเหนือ ๗.ข้าวเย็นใต้ ๘.แก่นปรอท
อย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินหลังอาหารทุกวัน (เป็นยาเจริญอาหารด้วย)

ยาแก้โรคมะเร็งหรือผอมแห้ง



ใบเหงือกปลาหมอ ๓ ส่วน พริกไทย ๑ ส่วน
บดเป็นผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนกินทุกวัน

ยาแก้โรคมะเร็ง

๑. ข้าวเย็นเหนือ ๒. ข้าวเย็นใต้ ๓. ไม้สัก ๔.พริกไทย
๕. กำมะถัน ๖. ขามเบญจรงค์ ๗. ตะกั่วนม
หมักอย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินแบบยาไทย

ยาแก้โรคมะเร็ง

วิธีการรักษา ไปร้านเครื่องยาจีนหาซื้อ "บัวกี้น้อย" ๑ ตำลึง "แปะฮวยจั้วจิเถ้า" ๒ ตำลึง รวมเป็นหนึ่งขนาน ใส่ในน้ำ ๑๕ ปอนด์ ต้ม ๒ ชั่วโมงแล้วใช้ดื่มแทนน้ำชาทั้งกลางวันและกลางคืน ปกติต้มดื่มวันละขนานช่วยขจัดพิษร้ายในร่างกาย ริดสีดวงถ่ายเป็นเลือด คลายร้อนในเป็นต้น "บัวกี้น้อย" มีสรรพคุณช่วยในการขับถ่ายหลังจากที่ดื่มยานี้แล้วไม่ควรดื่มน้ำ เพราะอาจจะทำให้ฤทธิ์ยาเจือจาง

ในกรณีที่มะเร็งอยู่ในขั้นเรื้อรัง มีผลปรากฏออกมาภายนอก ต้องใช้เครื่องยาที่เป็นของสด มาตำให้ละเอียด บีบเอากากยาโปะบริเวณแผล เอาน้ำยาไปต้มให้ร้อนแล้วดื่มแทนน้ำชา ยาขนานนี้ใช้ได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อรักษาหายแล้วยังต้องรับประทานต่ออีก ๓-๔ เดือน จึงจะหายขาด หลังจากรับประทานยานี้แล้วมักจะมีเลือดถ่ายปนอุจจาระหรือปัสสาวะออกมา ปฏิกิริยาเช่นนี้เมื่อเลือดเสียถ่ายออกมาหมดก็จะหาย



ยาแก้มะเร็งกรามช้าง มะเร็งออกบุก

๑. หัวบัวบก ๒.หัวแห้งหมู ๓.บอระเพ็ด ๔.ขิง ๕.กระชาย
๖.ดีปลี ๗.พริกไทย ๘.หัวตะไคร้

อย่างละเท่าๆ กัน ตำเป็นผง ใช้น้ำผึ้งเป็นกระสายปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานทุกวันหลังอาหาร อาการจะดีขึ้นทุกวัน

ยาป้องกันน้ำคัน

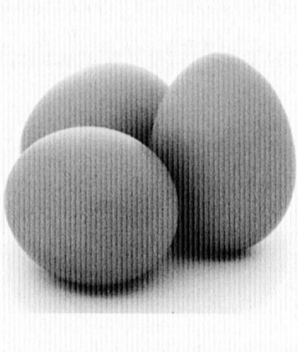
เอาใบตำลึงตำให้ละเอียด เอามาถูตามขาเวลาลงน้ำปลิงจะไม่เกาะ และไม่คัน

ยาแก้แพ้ยาฉีดฆ่าแมลง

(เช่นยาตรากะโหลกไขว้เป็นต้น) เอาต้นไผ่จีด (ต้นไผ่เล็กๆ ชนิดปลูกไว้ดูเล่นในกระถาง) เอาทั้งราก และลำต้นใบมาต้มน้ำจนเดือดแล้วดื่ม

ยาแก้โรคเหน็บชา

เอารำข้าวที่เลี้ยงหมูมาตีกับไข่เป็ด
หรือไข่ไก่ทอดเป็นแผ่นบางๆ
กินสัก ๕-๑๐ วันจะเห็นผล



ลมพิษ

◈ **ขนานที่ ๑** หัวข่า ใบพลู ใบหนาด เอาตัวยาทั้ง ๓ ตำผสมเหล้าโรง ทาตามรอยคันพักเดียวจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ท่านให้ใช้ใบพลูสด (พลูที่ใช้กินกับหมาก) นำมาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำสุราใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ

◈ **ขนานที่ ๓** ท่านให้ใช้ใบเสลดพังพอนกับดินสอพองรวมตำผสมกันใส่น้ำผสมเล็กน้อยแล้วใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ

◈ **ขนานที่ ๔** ให้ใช้ใบคื่นไฉ่ ประมาณ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำสะอาดใช้ดื่มแล้วให้เอาคื่นไฉ่ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำสะอาดใช้ดื่มแล้วให้เอาคื่นไฉ่อีก ๑ กำมือต้มแล้วอาบ ส่วนกากยาให้ตำจนละเอียดใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ

ยารักษาฝีต่างๆ

ยาทาแก้ฝีทั้งภายในและภายนอก

๑. เมล็ดต้นเหงือกปลาหมอ แกะเปลือก หนัก ๒ ส่วน

๒. พริกไทยอ่อนหนัก ๑ ส่วน

ตำผงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นก้อนขนาดเท่าหัวแม่มือ กินวันละ ๒ ครั้งๆ ละ ๒ ก้อน โรคจะหายไปตามลำดับ

ถ้าเป็นโรคบวมเกี่ยวกับปัสสาวะเอาผงยาทาทั้งสองข้างละต้นละลายกับน้ำอ้อยแดงเพียงวันเดียวก็จะทุเลาทันทีกินต่อไปได้ไม่นานก็จะหาย

ยาถอนพิษฝีให้หายปวด

๑. พริกไทยร่อน (พอควร) ตำให้ละเอียด

๒. ปูนแดงที่กินกับหมาก

คลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยใช้น้ำผึ้งเป็นกระสายพอกตรงหัวฝีสักครู่ก็จะหายปวด ฝีจะยุบและหายในไม่ช้า

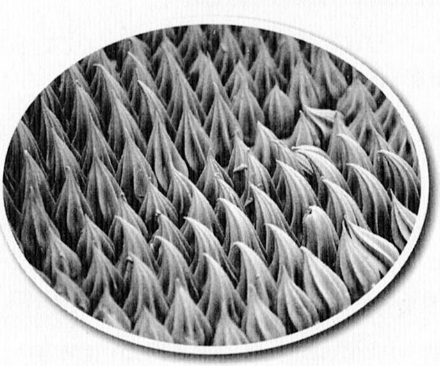
ฝีต่างๆ (ใช้ได้กับฝีทุกชนิด)

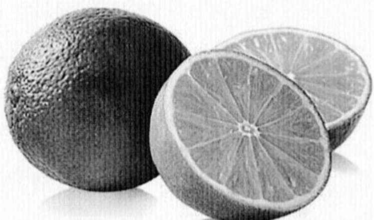
◈ **ขนานที่ ๑** เอากิ่ง และใบเสลดพังพอนผสมกับเหล้าโรงและตำให้ละเอียดเอามาพอกจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ใช้ต้นลิ้นงู (จั่วจิเกี่ยม) มาตำแล้วผสมสุราคั้นเอาน้ำให้ดื่ม เอากากมาผสมกับยาผง (ห่งฮ้วง) แล้วพอกที่ฝี

เป็นฝีเม็ดเล็กๆ เรียงกันริมฝีปาก

เอาดินสอพอง ผสมกับน้ำมะนาวทาประมาณ ๑๐ วันก็จะหาย





ยารักษาโรคผิวหนัง

ยาทาแก้เป็นกลากหรือเกลื้อน

◈ **ขนานที่ ๑** เอาผิวไม้ไผ่มาขูดตรงที่เป็นกลากเกลื้อนให้เลือดออกซิบๆ เอากระเทียมมาตำแล้วเอาน้ำของกระเทียมมาทา (ต้องทนเจ็บนิดหน่อย)

◈ **ขนานที่ ๒** เอาข่าแก่ๆ มาตำให้ละเอียด ดองเหล้าขาวไว้สัก ๑ คืน แล้วเอาน้ำสุรานั้นมาทาทุกวันก็จะหาย

◈ **ขนานที่ ๓** เอากำมะถันและขิงตำรวมกันให้ละเอียดผสมกับน้ำมันก๊าดแล้วทา ๒-๓ วันก็หาย

ยารักษาเกลื้อน

◈ **ขนานที่ ๑** ให้ท่านใช้หัวกระเทียม นำมาทุบให้แตกละเอียดใช้ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อนทุกวันหลังจากอาบน้ำเรียบร้อยแล้วไม่กี่วันก็หาย

◈ **ขนานที่ ๒** ให้ท่านใช้กำมะถันเหลืองตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะนาวพอสมควร แล้วทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน ใช้หลังอาบน้ำและก่อนเข้านอนทุกวัน

◈ **ขนานที่ ๓** ให้ท่านใช้ ๑. โคนตะไคร้ ๑ หัว ๒. เกลือตัวผู้ (เกลือที่มีเม็ดยาวๆ) จำนวน ๔ เม็ด ตำผสมกันให้ละเอียด แล้วใช้ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อนเวลา เช้า-เย็น และก่อนนอนวันละ ๓ เวลา



ยาทาแก้คันทั่วๆ ไป

เอาใบมะลิสด กำมะถันที่ตำเป็นผง ผสมกับยาฉุนแล้วทาบ่อยๆ

ยาทาแก้โรคผิวหนังทั่วๆ ไป

เป็นผื่นตามผิวหนังให้เอาดินสอพองผสมน้ำมะนาวทาหลายๆ ครั้ง

ยารักษาโรคผิวหนัง

ใช้ปูนแดง (ที่กินกับหมาก) เอามาปั้นเป็นก้อนแล้วเอาไปเผาไฟจนสุก แล้วเอาไปละลายกับน้ำมันหมู ทาแก้โรคผิวหนังได้ทุกชนิด

ยารักษาผื่นคันตามตัว

◈ **ขนานที่ ๑** ท่านให้ใช้หัวข่าแก่ตำให้ละเอียด ผสมกับสุราใช้สำลีชุบแก้ผื่นคันได้

◈ **ขนานที่ ๒** ๑. เกลือทะเล ๒. หัวไพร ๓. กานพลู ๔. การบูร ๕. ชันไม้ตะเคียน ๖. ปูนแดงกินกับหมาก ๗. น้ำมันงา ๘. น้ำมันมะพร้าว ตัวยาทั้ง ๘ นี้ใช้ส่วนเสมอภาค นำมาใส่ภาชนะรวมกันขึ้นตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด แล้วค่อยๆ ยกลงให้เย็นใช้สำลีชุบน้ำยาทาแก้ผื่นคันก็จะหาย และยังเป็นยาสมานแผลด้วย

ผิวเป็นฝีแผลหรือหนอง

◈ **ขนานที่ ๑** ใช้ยาเส้น (ยาจืด) ผสมไข่ขาว (ไข่ไก่) คนเข้าหากันจนเป็นเนื้อเดียวกันแล้วจึงนำมาโปะบริเวณที่เป็นฝี ให้ใช้ผ้าสะอาดผูกไว้ แผลที่ระบมจะหายปวด หนองแห้งและยุบในวันรุ่งขึ้น

◈ **ขนานที่ ๒** ฝีที่เริ่มเป็นให้ใช้เพียงน้ำปูนที่กินกับหมากมาทาที่บริเวณหัวฝี หัวฝีจะยุบแห้งไป

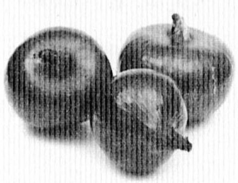
ผิวแห้ง

บางคนผิวแห้งทั้งที่ไม่ใช่หน้าหนาวแทนที่จะใช้ครีมทาให้สิ้นเปลือง ลองใช้วิธีประหยัดดูคือ ใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ผสมในน้ำร้อนแล้วนำมาอังบริเวณที่ผิวแห้งทำทุกวันผิวจะหายหยาบกร้าน

ผิวเป็นผด

◈ **ขนานที่ ๑** นำกิ่งสะเดามีใบติด ประมาณ ๕-๖ กิ่ง ต้มจนเดือด เมื่อน้ำอุ่นให้นำมาอาบ ทั้งเช้า-เย็นประมาณ ๒-๓ วัน ก็จะหายเป็นปลิดทิ้ง

◈ **ขนานที่ ๒** นำหัวหอมมาปอกเปลือก แล้วตำกับเกลือเพียงเล็กน้อยจนละเอียด นำมาทาบริเวณที่เป็นผด



ผิวเป็นผื่นเพราะแพ้อาหารทะเล

ให้นำหัวไพลตำกับเกลือ ๗ เม็ด ข้าวสาร ๗ เม็ด แล้วคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นผื่นคันพร้อมกับเอาหัวไพลฝนกับน้ำสะอาดดื่ม

ยารักษาโรคเกี่ยวกับศีรษะ

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง

◈ **ขนานที่ ๑** เอาต้นคื่นไฉ่มาตำแล้วผสมกับน้ำตาล หรือจะเอาต้นคื่นไฉ่มาผัดกับตับหมูก็ได้

◈ **ขนานที่ ๒** เอาตะไคร้มาหั่นบางๆ ตากแดดให้แห้งผสมกับพริกไทยขาวและเกลือตำให้ละเอียด กินครั้งละ ๑ ช้อนชา วันละ ๓ เวลา

◈ **ขนานที่ ๓** ๑. ใบหม่อน ๒. กาฝากต้นมะม่วง ๓. ใบไผ่จีน (ไผ่ตง) นำตัวยาทั้ง ๓ มาต้มโดยน้ำ ๓ ถ้วย ต้มเหลือ ๑ ถ้วย กิน ๓ วัน วัดความดันดูจะลดลง

◈ **ขนานที่ ๔** กินเฉาก๊วยต้มกับน้ำตาลทรายแดงบ่อยๆ จะลดหรือเอาน้ำลำไยแห้งมาต้มกินต่างน้ำก็จะลดเช่นกัน

◈ **ขนานที่ ๕** ตำราจีน ๑. ยาโตวต๋ง หนัก ๕ สลึง ๒. เนื้อเซียนจา หนัก ๓ สลึง ๓. เปลือกถั่วปากเป็ด ๓ สลึง ตัวยาทั้ง ๓ อย่างนี้ ใส่น้ำ ๓ ถ้วยต้มเหลือ ๑ ถ้วยกินต่างน้ำชา หลายๆ วันก็จะลดความดัน

ยารักษาความดันโลหิตต่ำ

ใช้ยาจีนชื่อ "เฉาก๊วกเม้ง" หนัก ๑ สลึง ใส่น้ำ ๒ ถ้วยครึ่ง ต้มให้เหลือครึ่งถ้วยกินต่างน้ำชาก็จะหายในไม่ช้า

ยาแก้ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ

เอาหัวหอมแดงมาผ่าซีก ปิดขมับข้างละซีกจะทุเลาอาการปวดศีรษะได้

ยาแก้ผมหงอกผมร่วงก่อนวัย

๑. พระยามือเหล็ก ๒. รากทองพันชั่ง ใช้ฝนหรือต้มกับน้ำฝน ทาบ้างกินบ้าง รับรองเพียง ๓ เดือน จะเห็นผล ผมที่หงอกแล้วก็หงอกไป ที่งอกขึ้นมาใหม่จะดำสนิทดีทั้งหมด

ยาแก้เป็นผื่นคันตามตัวหรือศีรษะ

เอาใบตองแห้ง ต้นข่า หรือใบข่ามาต้มแล้วอาบทุกๆ วันจะหายคัน หรือเอาใบมะลิสด ผงกำมะถัน ผสมกับน้ำยาฉุน แล้วทาจะหายคัน

ยารักษารังแคบนศีรษะ

เวลาหวีผม เอาผงกำมะถันผสมน้ำมันใส่ผม หวีภายใน ๑ สัปดาห์ ขี้รังแคจะหมดเอง

ยารักษาโรคเกี่ยวกับตา

ยาบำรุงสายตา

นำผักบุ้งแดงถอนเอามาทั้งต้นทั้งราก ตากแดดให้แห้งแล้วบดเป็นผงละเอียด ผสมกับพริกไทยบดละเอียด ผงผักบุ้งแดง ๓ ส่วนต่อพริกไทย ๑ ส่วนคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วใช้น้ำผึ้งผสม ปั้นเป็นลูกกลอนเก็บใส่ขวดโหล รับประทานครั้งละ ๑ เม็ด ๒ เวลาเช้า-เย็น ตามัว ตาฝ้า ตาฟาง ตาลม รู้สึกแสบตา น้ำตาไหล จะหายได้ขาดในไม่ช้า ต่อไปดวงตาจะใสบริสุทธิ์แม้จะย่างเข้าสู่วัยชราแล้วก็ตามแต่ต้องรับประทานตลอดไป

ยารักษาโรคเกี่ยวกับใบหน้า

ยาทาแก้หน้าเป็นฝ้า หรือสิว

◈ **ขนานที่ ๑** ก่อนนอนล้างหน้าด้วยสบู่ให้สะอาด แล้วให้เอาดินสอพองผสมกับน้ำมะนาว ทาให้ทั่วใบหน้าแล้วลงนอน ทำหลายๆ ครั้ง

◈ **ขนานที่ ๒** เอาใบมะลิสดตำให้ละเอียด และผงพิมเสนเล็กน้อย ผสมดินสอพอง เติมน้ำพอหมาดๆ แล้วทาก่อนนอนทุกๆ คืน สิวจะหาย

ยารักษาโรคเกี่ยวกับจมูก

ยาแก้ไซนัส

ซื้อรังผึ้งที่มีตัวอ่อนๆ และหัวน้ำผึ้ง หั่นรังตัวอ่อนเป็นชิ้นๆ จิ้มน้ำผึ้งแล้วเคี้ยวกินเปล่าๆ สักวันละ ๕-๖ คำ กินสัก ๓-๔ วันก็หาย

ยาแก้ริดสีดวงจมูก

๑. ก้านดอกบัวหลวง ๒. ใบหนาด ๓. ใบมะกรูด ๔. กิ่งไม้สา ๕. กำมะถันนิดหน่อย รวมกันตำให้ละเอียดใช้ต่างยานัดทุกๆ วันจะหาย

ยาแก้เนื้องอกในจมูก

เอาใบมะระแห้ง ๑ กำมือ ยาฉุนอย่างดี ๑ กำมือ พิมเสนหนัก ปูนแดงที่กินกับหมากที่แห้งปากเตาปูนสัก ๒-๓ ก้อน ก้อนเท่าหัวแม่มือเอามาบดให้ละเอียดใช้ต่างยานัดทุกๆ วัน



ยารักษาโรคเกี่ยวกับปาก และฟัน

ยาแก้ปวดฟัน

◈ **ขนานที่ ๑** เอาใบดอกแก้วผสมกับเกลือแล้วตำให้ละเอียดเติมน้ำแล้วอม ปากจะชาและหายปวด

◈ **ขนานที่ ๒** ใบตำลึงตำกับดินสอพองผสมน้ำนิดหน่อยแล้ว พอกภายนอกที่ปวด จะดูดตุบๆ หมั่นเปลี่ยนบ่อยๆ

ยาแก้เลือดออกตามไรฟัน

◈ **ขนานที่ ๑** ๑. การบูรหนัก ๑ บาท ๒. เกลือหนัก ๑ บาท นำมาต้มแล้วอมบ่อยๆ จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ให้กินน้ำมะนาวผสมกับน้ำตาล กินต่างน้ำบ่อยๆ ก็จะหายหรือกินมะเขือเทศดิบๆ จิ้มเกลือก็ได้เช่นกัน

◈ **ขนานที่ ๓** ใช้ซังข้าวโพดที่เก็บมาใหม่ๆ ต้มกับเกลือกินต่างน้ำก็จะหาย

ยาระงับกลิ่นปาก

เคี้ยวยอดใบฝรั่งสักพักแล้วบ้วนทิ้ง จะดับกลิ่นปากได้ทันที ถ้าก่อนนอนเคี้ยวใบฝรั่งอ่อนแล้ว อมทิ้งไว้พรุ่งนี้เช้าค่อยบ้วนทิ้ง ฟันจะคงทนและไม่มีกลิ่นปาก

ยาแก้เหงือกเป็นอัมพาตและทำให้ฟันทนทาน

ตื่นนอน ก่อนที่จะล้างหน้าให้เคี้ยวข้าวสารและเกลือ อมไว้สักพัก จะทำให้ฟันคงทนแก้โรครัมนาดได้อีกด้วย

ทำยาสีฟัน ทำให้ฟันทน

๑. เกลือสตุ ๕ ส่วน ๒. สารส้มสตุ ๒ ส่วน ๓. การบูร ๑ ส่วน ๔. พิมเสนเล็กน้อย ผสมกันแล้วตำเป็นผงใช้เป็นยาสีฟันดีนักแล

ยาแก้ฟันเป็นรูปวด

กานพลูบดหรือตำหยาบๆ ผสมสุราหรือแอลกอฮอล์พอแฉะๆ เอาจิ้มลงตรงที่ฟันเป็นรูและรู้สึกปวดนั้น อาการปวดจะหายในไม่ช้า



ยารักษาโรคเกี่ยวกับคอ

คออักเสบหรือเจ็บคอ

๑. น้ำผึ้ง ๒. สมอไทย เอาน้ำผึ้งดองสมอไทย กินแก้เจ็บคอ

ยาระงับอาการไอ

◈ **ขนานที่ ๑** เอามะนาวมาผ่าซีก โรยด้วยเกลือป่นแล้วเอาไปอังไฟให้อุ่นๆ บีบมะนาวกินจะหายไอ

◈ **ขนานที่ ๒** เอาน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะนาวดื่ม ก็จะระงับอาการไอและเจ็บคอได้

◈ **ขนานที่ ๓** ๑. ไพลหนัก ๑ บาท ๒. หัวหอมหนัก ๑ บาท ๓. พริกไทยอ่อนหนัก ๑ บาท ๔. ขิงหนัก ๑ บาท ๕. ขมิ้นอ้อยหนัก ๒ บาท ๖. กระเทียมหนัก ๑ บาท ๗. ดีปลีหนัก ๑ บาท ๘. สารส้มหนัก ๒ สลึง ตากแห้งแล้วบดเป็นผง ผสมกับน้ำมะนาวและเกลือ ใช้กวาดคอแก้ไอ

ยาแก้ไอไข้ ไอหวัด

๑. รากมะกร่ำตาหนู ๒. ลูกจันทน์ ๓. ดอกจันทน์ ๔. เทียนทั้งห้า ตัวยาทั้ง ๔ นี้ต้องชั่งให้หนักเท่ากัน ตำหรือบดให้เป็นผง ๕. เกลือแกง

พอควรบดให้ละเอียด ๖. ส้มมะขามเปียก แกะเม็ดและสาแหรกออกให้หมด โขลกคลุกเคล้ากับเกลือให้เข้ากัน แล้วผสมยาผง ๔ อย่าง ข้างต้นลงไป คลุกเคล้าอีกครั้งกินทีละน้อยไม่นานก็หาย

ยาแก้หวัดลงคอ

๑. ผิวมะกรูด ๓ ผล ๒. ขิง (เลือกดูหัวแก่ๆ หน่อย) ๓๒ แว่น ๓. ตะไคร้ (เอาแต่ต้นยิ่งแก่ยิ่งดี) ๓๒ ต้น ๔. น้ำตาลทรายแดง ต้มให้เดือดสักพักใหญ่ ใช้ดื่มต่างน้ำเพียงวันสองวันก็หายขาดแล

ยาแก้ไอกรน

พริกขี้หนูสดผสมกับน้ำตาลปี๊บใส่น้ำมะพร้าวนิดหน่อยตำให้ละเอียด ป้ายในลำคอบ่อยๆ ก็จะหายจากอาการไอ

ยาแก้ไม่มีเสียง

◈ **ขนานที่ ๑** เอาดอกมะเฟืองแห้ง (ซื้อตามร้านขายยาจีน) มาต้มกับน้ำตาลทรายกรวด หรือน้ำตาลทรายแดง กินต่างน้ำชา ก็จะมีเสียง

◈ **ขนานที่ ๒** ใช้มะนาว เกลือ น้ำตาล แล้วตำพริกขี้หนูแดงใส่สัก ๒ เม็ดเติมน้ำอุ่นแล้วดื่มจะมีเสียง

◈ **ขนานที่ ๓** ต้มถั่วเขียวใส่น้ำตาลทรายแดงกินบ่อยๆ ก็จะทำให้มีเสียงเช่นกัน

ยารักษาโรคเกี่ยวกับทรวงอก

ยาแก้ช้ำใน

เอาต้นยาช้อนทอง ซื้อตามร้านขายต้นยาสดจีนตำแล้วผสมเหล้า ๔๐ ดีกรี ให้ดื่ม

ยาแก้เจ็บหน้าอก

ให้เก็บต้นหนุมานประสานกายมาต้มให้กิน ต้องเก็บตอนเช้า ก่อนเที่ยง

ยาแก้โรคหัวใจอ่อน

ให้กินน้ำผึ้งผสมมะนาววันละ ๓ เวลา



ยารักษาโรคเกี่ยวกับท้อง

ยาแก้โรคบิด

◈ **ขนานที่ ๑** เอาผิวมะกรูดตากจนแห้งสนิท (ผสมกับน้ำปูนใสดื่ม) ตำเป็นผงเสียก่อน

◈ **ขนานที่ ๒** เอาแมงลักมาชงกับน้ำร้อนผสมกับน้ำตาลให้กินต่างข้าว ๒-๓ มื้อ จะหาย

ยาแก้ท้องร่วง

◈ **ขนานที่ ๑** เอายอดใบฝรั่งสดสัก ๑๐ ยอด ต้มกับเกลือให้ดื่มจะหยุดถ่ายทันที

◈ **ขนานที่ ๒** ชงใบชาให้แก่ๆ ผสมกับน้ำผึ้งดื่ม (เด็กก็ใช้ได้)

ยาแก้ปวดท้อง

◈ **ขนานที่ ๑** เคี้ยวยอดใบแมงลักสัก ๔-๕ ใบกินไปสักครู่ก็จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ให้เอาใบสะระแหน่ตำให้ละเอียด ผสมกับเหล้าโรงแล้วกรองเอาน้ำดื่ม

วิธีระงับการปวดท้องชั่วคราวที่ใช้ได้ผล

ถ้าหายาอื่นไม่ได้ให้ต้มน้ำร้อนให้เดือดเทใส่ในขวดเอาผ้าห่อไว้แล้วนาบตรงท้องที่ปวด จะระงับการปวดท้องได้ แล้วเอาอิฐเผาไฟจนร้อนเอาผ้าห่อแล้วนาบที่ท้องผู้ป่วย จะได้ผลเช่นกัน

ยาแก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ

◈ **ขนานที่ ๑** เอาขิงแก่มาทุบให้แตก แล้วชงด้วยน้ำร้อน หรือแช่เหล้าให้ดื่มก็จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** กินน้ำผึ้งผสมลูกยอสุกตอนเช้าทุกๆ วัน

◈ **ขนานที่ ๓** ดื่มน้ำผึ้งก่อนนอนสัก ๒-๓ ช้อนคาวจะหาย

ยาแก้ธาตุพิการ

๑. พริกไทย ๒. ดีปลี ๓. สะคร้าน ๔. ว่านน้ำ ๕. ขิง ๖. หัวหญ้าแห้วหมู ๗. เจตมูลเพลิง ๘. มะตูมอ่อน ๙. กานพลู ๑๐. กระเทียม ๗ กลีบ เอาอย่างละเท่าๆ กัน ต้มกินแบบยาไทย

ยาแก้โรคท้องบวม

๑. สมอไทย ๒. รากขนุนละมุด ๓. แก่นจันทน์ ๔. อำพัน ๕. อังกาบ อย่างละเท่าๆ กัน เอารากชะพลูเท่าจำนวนยาทั้งห้ารวมกัน ใส่น้ำแล้วต้มให้เหลือ ๓ ส่วนหรือ ๑ ส่วนดื่มบ่อยๆ จะหาย

ยาแก้กระเพาะลำไส้เป็นแผล

ให้ต้นยาจีนชื่อ "เอียวปี่เช่า" หาซื้อตามร้านขายยาสดจีน เอามาผัดกินกับข้าวทุกๆ สัปดาห์ จะหาย

ยาถ่ายพยาธิเส้นด้าย

ให้กินเม็ดในของผักกระถิน ประมาณ ๕-๖ วัน จะถ่ายพยาธิออกมาเอง

ยาถ่ายยาพิษ

◈ **ขนานที่ ๑** ๑. เชือกเขา ๒. เถาวัลย์เปรียง ๓.รากตองแตก ๔.ใบมะขาม ๕.ใบมะกา ๖. ใบส้มป่อย ๗. แก่นจันทน์ทั้งสอง ๘. ยาดำหนักอย่างละเท่าๆ กันต้มกินทุกๆ เย็นจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ๑. รากขิงชี ๒. สพันคนทา ๓. เถาพญานาง ๔. เถาพญามอม ๕. มะเดื่อชุมพร ๖. ดอกมะลิ ๗. ยาดำ ๘. ใบเล็บครุฑ ๙. หญ้าแพรก ๑๐. หัวคล้า ๑๑. พิมเสน ๑๒. ดอกบัวเผื่อน ๑๓. จันทน์ทั้งสอง ๑๔. ดอกสารภี ๑๕. ดอกทองหลวง ๑๖. ดอกบุนนาค เอาอย่างละเท่าๆ กันมาต้มกินทุกวันเวลาเช้าจนกว่ายาจะจืด



ยารักษาโรคเกี่ยวกับเท้า

ยาแก้น้ำกัดเท้า

◈ **ขนานที่ ๑** เอาผลมะกรูดมาผ่าซีก แล้วเอาน้ำมะกรูดมาถูตรงที่ถูกน้ำกัดหลายๆ ครั้งจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาสารส้มมาบดให้เป็นผง เอาสำลีชุบโรยตามง่ามเท้าก่อนนอนไม่เกิน ๑ สัปดาห์จะหาย

◈ **ขนานที่ ๓** เอายางลูกมะพลับที่เขาใช้ย้อมอวน แห มาทาบริเวณที่น้ำกัดเท้าจะหาย

ยาแก้เท้าแตกในฤดูหนาว

เอาสารส้มละลายในน้ำ เอาตั้งไฟพออุ่นๆ เอาเท้าลงแช่ทุกวัน จะหาย

ยาแก้ซอกนิ้วเท้าเป็นแผลเน่าเปื่อย

(ฮ่องกงฟุต) เอาสีเสียด และแก่นคูนมาละลายในน้ำอุ่นแล้วหมั่นแช่บ่อยๆ จะหาย



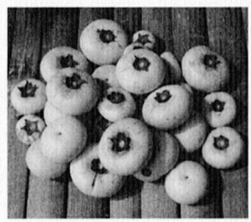
ยาแก้เปื่อยเน่าคัน

มังคุดกินแล้วอย่าทิ้งเปลือก เก็บตากไว้ให้แห้งฝนกับฝาละมีกับน้ำปูนใสหรือน้ำเจือสารส้ม ทาป้านตามซอกนิ้วเท้าและนิ้วมือตรงที่เน่าเปื่อยคัน สองสามครั้งก็หาย

เล็บซ้น

ไพลสดสักท่อน เกลือ ๗ เม็ด ผสมกันตำแล้วพอกที่เล็บ

แก้ห้อเลือด



เอาลูกจันทน์แห้งปอกเปลือกแข็งออก ตำกับเหล้าขาวหรือแม่โขง นำไปพอก ๔-๕ ชั่วโมง

ยาแก้หูดตาปลา

◈ **ขนานที่ ๑** ตัดต้นหรือกิ่งสะเกสดๆ มาสัก ๕-๖ ท่อน ใช้ปลายข้างหนึ่งย่างไฟจะมียางสีแดงคล้ำออกมาที่ปลายอีกด้านหนึ่งใช้ยางนั้นทาที่หัวหูดทาบ่อยๆ หลายๆ วันหัวหูดจะหลุดออกมาเอง

◈ **ขนานที่ ๒** ใช้เข็มแทงจิ้มไปที่หัวหูด แล้วใส่ยางต้นดอกรักหยดใส่หัวหูด ๓-๔ ครั้งก็หาย

◈ **ขนานที่ ๓** ใช้ยางมะละกอดิบๆ ป้ายบนหัวหูด ตอนป้ายใหม่จะรู้สึกเจ็บๆ คันๆ ป้ายทิ้งไว้ ๑ คืน

◈ **ขนานที่ ๔** ใช้กระถินไทย ตัดมา ๑ กิ่งเอาปลายด้านหนึ่งลนไฟให้ยางกระถินออกมาปลายกิ่งอีกด้านหนึ่งเอายางที่ออกมาทาบนหัวหูดถูจนรู้สึกแสบจึงหยุด ทาวันละ ๓ ครั้ง จะหายภายใน ๗ วัน

◈ **ขนานที่ ๕** นำเปลือกสับปะรดด้านในถูตรงที่เป็นหูด ถูจนรู้สึกว่าแสบจึงหยุด ทำเช่นนี้จนหูดหลุด

◈ **ขนานที่ ๖** นำกระเทียมกลีบใหญ่ๆ มาปอกเปลือกออก แล้วเอามาฝาน ถูบริเวณที่เป็นหูดทุกวันจะเห็นผลในไม่ช้า

ยารักษาโรคเกี่ยวกับทวาร

โรคริดสีดวงทวาร

◈ **ขนานที่ ๑** เอาใบลำโพงดำมาอังไฟให้อุ่นๆ นาบที่ปากทวารหลายๆ ครั้งจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** ให้เอาใบพลู หมากแห้งชนิดฝานและแก่ๆ และยาฉุนเอามาเผา เอาควันของยารมที่ปากทวารจะทุเลาการปวด และหายได้

◈ **ขนานที่ ๓** เอาต้นมัยราบ ๑ กำมือถอนพร้อมรากใส่น้ำ ๔ แก้วต้มเหลือ ๑ แก้วดื่มแล้วจะหาย

◈ **ขนานที่ ๔** โรคริดสีดวงทวารเกิดขึ้นจากความผิดปกติในระบบการย่อยอาหาร เป็นเหตุให้ท้องผูกอุจจาระแข็งเวลาถ่ายจะเกิดการเสียดสีกับขอบทวารอย่างมากทำให้เกิดเป็นแผลขึ้นและกลายเป็นโรคริดสีดวงทวาร

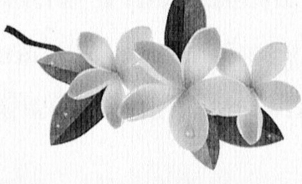
ถ้าปล่อยให้ท้องผูกเสมอก็จะเป็นมากจนถึงขั้นเลือดออกไม่หยุด ในขั้นแรกต้องแก้ท้องผูกเสียก่อน โดยใช้สมอไทยประมาณ ๓๐ ผล โขลกให้ละเอียด ในขณะโขลกผสมเกลือเม็ด ๑ ช้อนต่อสมอ ๓๐ ผล ถ้าธาตุหนักจะเพิ่มเกลือมากขึ้นหรือจะใช้ดีเกลือแทนก็ได้

ยาแก้โรคนิ่ว

◈ **ขนานที่ ๑** เอาต้นหญ้าเจ้าชู้ถอนทั้งรากล้างน้ำแล้วต้มกับน้ำตาลทรายแดง กินต่างน้ำชาหลายๆ วันจะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาแตงกวาวันละ ๒ ผลปาดหัวแล้วเอาตะเกียบแทงตรงกลางให้เป็นรูโตเท่าตะเกียบ เอาสารส้มมาตำให้ละเอียดแล้วยัดใส่ให้เต็มรูแล้วเอาฝาออกมาปิดแล้วเอาไม้กลัดมาเย็บติดกันเอาไปย่างไฟให้สารส้มละลายเข้าในเนื้อแตงกวากินคืนละ ๒ ผล (หรือจะเอามาตำคั้นเอาน้ำดื่มก็ได้กิน ๓ คืนเม็ดนิ่วไหลออกมา สารส้มสามารถละลายหินปูน น้ำแตงกวาขับปัสสาวะ

◈ **ขนานที่ ๓** โรคนิ่วเกิดจากตะกอนของน้ำหรือตะกอนโลหิตค้างอยู่ในไต และกระเพาะปัสสาวะจับกันเป็นก้อนทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะกระปิบกระปอย บางทีก็รู้สึกปวดแต่ก็ปัสสาวะไม่ออก ท่านให้เอาสับปะรดที่แก่ใกล้ๆ สุกมา ๑ ผล ผ่าเอาแต่แกนภายใน และยอดอ่อนของหัวสับปะรดต้มน้ำตาลกรวด ๑ ก้อน ดื่มกินต่างน้ำ ยานี้จะเข้าไปละลายนิ่วในไตและกระเพาะปัสสาวะ จนหายทุกข์ทรมานในไม่ช้า



ยาแก้ปัสสาวะกระปิบกระปอย

เอาต้นหนวดแมว หรือรากต้นหญ้าคาต้มกินต่างน้ำชาก็จะหาย

ยาแก้โรคเบาเป็นเลือด

๑. ฝางหนัก ๑๐ บาท ๒. ชะเอมหนัก ๑๐ บาท
๓. ฝอยคำหนัก ๑ บาท ๔. หญ้าแพรก ๑ กำมือ ต้มดื่มต่างน้ำชา

ยาแก้ไตพิการหรือหนองใน

๑. เกลือสตุ ๒. พริกไทยคั่ว ๓.กานพลูคั่ว มาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันยางแดงปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรากินวันละ ๑๐ เม็ด ถ้าเป็นมากกิน ๓ วันจะหาย

ยาแก้โรคกระษัย

◈ **ขนานที่ ๑** ๑. มคำไก่ทั้งห้า ๒. แห้วหมู ๓. รากแจง ๔. ตะโกนา ๕. กระชาย ๖. ข่า ๗. โคนดินสอ ๘. เถาวัลย์เปรียงหนัก ๑ บาท ๙. ใบมะกาหนัก ๑ บาท ๑๐. รางแดงหนัก ๑ บาท ๑๑. สมอไทย ๒๕ ผล ๑๒. ฝักราชพฤกษ์ ๓ ฝัก ต้มกินต่างน้ำชาเช้า-เย็น จะหายแล

◈ **ขนานที่ ๒** (กระษัยแลลม) ๑. สารส้มหนัก ๔ บาท ๒. ดินประสิวหนัก ๔ บาท ๓. การบูรหนัก ๔ บาท ๔. เกลือ ๑ ถ้วยชา ๕. บอระเพ็ดหนัก ๖๐ บาท ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนกินจะหาย

◈ **ขนานที่ ๓** ๑. แก่นขนุน ๒. แก่นขี้เหล็ก ๓. แก่นต้นทับทิม ๔. เถาวัลย์เปรียง ๕. โคคาน ๖. หัวแห้วหมู ๗. ผักเป็ดแดง ๘. ใบมะคำไก่ ๙. ซุ้มเห็ดโทน ๑๐. เง้าไม้ไผ่ป่า อย่างละเท่าๆ กัน มีใบมะกาใส่เป็นสองเท่าต้มกินหลังอาหารแบบยาไทย

โรคเบาหวาน

◈ **ขนานที่ ๑** เอาก้านมะยมพร้อมด้วยใบมะยมประมาณวันละ ๕ ก้าน ใส่กาต้มน้ำร้อน ต้มให้เดือดแล้วกินแบบกินน้ำชา กินทุกๆ วันประมาณ ๗-๘ วัน ก็จะเห็นผล

◈ **ขนานที่ ๒** เอาว่านหางจระเข้ปอกเปลือกออก เอาแต่เนื้อในที่ใสเหมือนวุ้นหั่นเป็นแว่นเอามาต้มจิ้มน้ำพริก ๗-๘ วัน จะเห็นผล

◈ **ขนานที่ ๓** ปอกเปลือกฟักเขียวแล้วอย่าล้างน้ำหั่นชิ้นบางๆ แบบตังกวยแฉะ เอามาตำให้ละเอียดสัก ๕ ชิ้น ผสมกับน้ำชาจีนแก่ๆ ดื่มเช้า-เย็น ๑ สัปดาห์จะเห็นผล (เจาะเลือดวัดดูจะไม่มีน้ำตาล)

◈ **ขนานที่ ๔** ๑. รากต้นหนวด ๒. รากต้นพุทรา ๓. รากต้นหนามพงตอ ๔. ข้าวเย็นเหนือ ๕. ข้าวเย็นใต้ หนักอย่างละ ๔ บาทต้มกินต่างน้ำชา

◈ **ขนานที่ ๕** ๑. ทองพันชั่งหนัก ๑๐๐ กรัม ๒. ข้าวเย็นเหนือ-ใต้ หนักอย่างละ ๑๐๐ กรัม ๓. หัวร้อนหู ๕๐ กรัม
๔. ขี้กบไม้สักหนัก ๕๐ กรัม
๕. กำแพงเจ็ดชั้นหนัก ๕๐ กรัม
๖. เหงือกปลาหมอหนัก ๕๐ กรัม
เอาใส่หม้อดินต้มกินต่างน้ำชา



◈ **ขนานที่ ๖** เอาผักสด เช่น ผักกาดหอม หรือกะหล่ำปลี หรือมะเขือเทศดิบๆ จิ้มกับน้ำผึ้งอย่างแท้กินเป็นประจำ

◈ **ขนานที่ ๗** ๑. แสมสาร ๒. แสมทะเล ๓. เถาวัลย์เปรียง ๔. ใบมะกา ๕. รากอ้ายเหนียว ๖. ใบมะขามไทย ๗. ใบส้มป่อย ๘. ใบมะคำไก่ ๙. ผักเสี้ยนผี ๑๐. ผักราชพฤกษ์ ๑๑. แก่นขี้เหล็ก หนักอย่างละ ๘ บาท ๑๒. ยาดำ หนัก ๓ บาท รวมกันต้มแบบยาไทยกิน

◈ **ขนานที่ ๘** รากต้นตีนเป็ดตากแดดให้แห้ง ผสมพริกไทยตำให้สะอาดผสมน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นลูกกลอน กินหลังอาหารทุกวัน

◈ **ขนานที่ ๙** ตัวยา

๑. การบูร	หนัก	๓	สลึง
๒. จิงจ้อใหญ่	หนัก	๒	บาท
๓. ตองแตก	หนัก	๖	บาท
๔. สมอไทย	หนัก	๖	บาท
๕. เจตมูลเพลิง	หนัก	๓	บาท
๖. หัดคุณเทศ	หนัก	๓	บาท
๗. เทียนดำ	หนัก	๑	บาท
๘. เทียนขาว	หนัก	๑	บาท
๙. เทียนตราตักแตน	หนัก	๑	บาท
๑๐. โกฏเขมา	หนัก	๑	บาท
๑๑. ยาดำ	หนัก	๑	บาท
๑๒. โกฏสอ	หนัก	๑	บาท
๑๓. มหาหิง	หนัก	๑	บาท
๑๔. กานพลู	หนัก	๑	บาท
๑๕. พริกไทย	หนัก	๕	บาท

ให้เอายานี้ทั้งหมดตำบดเป็นผง

วิธีรับประทาน

ก่อนกินยานี้ก็ขอให้หมอทดสอบดูก่อนว่า น้ำตาลในปัสสาวะมีสีอย่างไร มีน้ำตาลมากน้อยเพียงใด เมื่อกินยานี้หนึ่งอาทิตย์ให้หมอทดสอบอีกครั้งว่า มีปัสสาวะเป็นอย่างไร ท่านจะรู้สึกว่าโรคเบาบางไปบ้างแล้ว

เมื่อตอนแรกกินยานี้ จำเป็นต้องให้ถ่ายท้องเสียก่อน โดยใช้น้ำกระสาย น้ำมะนาว หรือน้ำส้มซ่า หรือน้ำมะกรูด ผสมกับน้ำยานี้สัก ๓-๔ ช้อนกาแฟ ตามธาตุหนักธาตุเบา ผสมน้ำร้อนพอสมควร จะมีอาการปวดท้องบ้าง แต่ไม่ต้องตกใจปล่อยให้ระบายไปก่อน ๓-๔ วัน

ตอนต่อไปนี้ใช้น้ำผึ้งผสมยาปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานวันละ ๑-๒ เม็ด กินเช่นนี้สัก ๓-๔ วัน แล้วใช้น้ำกระสายดังกล่าวแล้วตอนต้นสลับกันไปทำเช่นนี้เรื่อยไป เมื่อเห็นว่ามีอาการทุเลา จึงรับประทานแบบลูกกลอนเป็นประจำทุกวัน จนกว่าจะหาย เมื่อหายแล้วก็อย่าเพิ่งนอนใจทำเพิกเฉย ควรรับประทานต่อไปมื้อละ ๑ เม็ด เพื่อป้องกันโรคกลับและถือว่าเป็นยาวัฒนะด้วย ของต้องห้ามคือ

๑. สุราทุกชนิด

๒. ของหวานอย่ากินมาก งดได้ยิ่งดี

๓. ยาฉีดทุกชนิด

อาการของโรคเบาหวาน

๑. ปัสสาวะมีรสหวาน มดดำชอบลงกิน จะมีกลิ่นฉุน

๒. อาการกระหายน้ำเหงื่อออก ปัสสาวะบ่อยจนรำคาญ

๓. อาจมีโรคอื่นแทรกแซง เช่น โรคหัวใจ บางทีอาจจะเป็นต้อหินก็ได้

เมื่อใช้ยานี้แล้ว ให้ตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของยา

ยารักษาโรคเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ยาแก้ปวดหลัง

◈ **ขนานที่ ๑** ยานี้แก้โรคไตด้วย คือเอาต้นหนวดแมวมาต้มกับกระดูกสันหลังหมูกินแบบต้มจืด

◈ **ขนานที่ ๒** เอาบอระเพ็ดดองน้ำผึ้งดองครบ ๓ เดือนเอาบอระเพ็ดมากิน

◈ **ขนานที่ ๓** ตำราจีน เอาใบกระเพราต้มน้ำตาลทรายแดงกินต่างน้ำชา

◈ **ขนานที่ ๔** ต้นแห่โกวเช่า ต้มน้ำตาลทรายแดงดื่ม

◈ **ขนานที่ ๕** (แก้เมื่อย) ตามตำราจีน ๑. ไพลสด ๒. ว่านนางดำ ๓. การบูรหนัก ๑ บาท (๑-๒ อย่างละถ้วย) ตำให้ละเอียดใส่มันครึ่งขวดเขย่าให้เข้ากันใช้ทาได้ทันที

ยาชูกำลัง

◈ **ขนานที่ ๑** ๑. ปลาใหญ่ ๑ ตัว ๒. พริกไทย ๓. กระชาย ๔. ตะไคร้ ๕. แห้วหมู อย่างละเท่าๆ กัน ยัดใส่ท้องปลาซ่อนให้แน่น (ปลาไม่ต้องขูดเกล็ดออก) ใส่หม้อดินสุมไฟด้วยแกลบจนไหม้เป็นถ่าน เอามาบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรากินทุกวันจะมีกำลัง

◈ **ขนานที่ ๒** ๑. กระเทียมหนัก ๑๐ บาท ๒. พริกไทยหนัก ๑๐ บาท

๓. น้ำตาลทรายขาวหนัก ๑๐ บาท ผสมกันแล้วตำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง กินทุกๆ วันจะมีกำลัง

ยาอายุวรรณะ

◈ **ขนานที่ ๑** กล้วยน้ำว้าดองน้ำผึ้ง วิธีทำคือ เอากล้วยน้ำว้าชนิดที่งอมจัดๆ ประมาณ ๑๐ ผล ต่อน้ำผึ้ง ๑ ขวดเหล้าแม่โขง ปอกเปลือกกล้วยทิ้งแล้วหั่นกล้วยเป็นชิ้นๆ ใส่ขวดโหลแล้วเอาน้ำผึ้งเทใส่ต้องดองให้ครบ ๓ เดือน ให้คนเดือนละครั้ง ถ้ากล้วยขึ้นราเราอย่าเททิ้ง เมื่อครบ ๓ เดือนแล้วเอามากรองกากกล้วยทิ้งไปกินแต่น้ำคืนละ ๔ ช้อนคาว

◈ **ขนานที่ ๒** เอาน้ำผึ้ง ๑ ส่วน เหล้าอย่างแรง ๑ ส่วน น้ำมะพร้าวอ่อนอีก ๑ ส่วน เขย่าให้เข้ากันกินได้ทันทีและดองไว้กินนานๆ ก็ได้คืนละถ้วยชาจีน

◈ **ขนานที่ ๓** ๑. สมอไทย ๒. ขิง ๓. มะขามป้อม ๔. กระทือ ๕. กระชาย ๖. ข่า ๗. ไพร ๘. บอระเพ็ด ๙. ดอกผักคลาน (ผักเผ็ด) ๑๐. เทียนทั้งห้า ๑๑. ดีปลี ๑๒. พริกไทย อย่างละเท่าๆ กันบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรากินทุกๆ วัน

◈ **ขนานที่ ๔** รากชะพลู รากมะแว้ง ต้นรากมะแว้งเครือ รากมะเขือขื่นบอระเพ็ด หนักอย่างละ ๒ ตำลึง รากเจตมูล หนัก ๑ ตำลึง บดให้เป็นผงผสมกับน้ำผึ้งทิ้งไว้ ๕ วัน กินวันละ ๑ ช้อนคาว



วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่างๆ จากหนังสือพิมพ์จีน

วิธีดื่มน้ำมีดังนี้ คือตื่นเช้าลุกขึ้นไม่ล้างหน้าไม่บ้วนปากแล้วดื่มน้ำสุก ๕ แก้ว (ขวดน้ำบรรจุได้ ๓ แก้ว) หรือน้ำหนัก ๑.๒๖ กก. เท่ากับดื่มน้ำ ๕ แก้ว รวดเดียวจะรู้สึกหายใจเหนื่อยอึดอัดไปหน่อย หลังจากนั้นจะปัสสาวะบ่อย การปฏิบัติยากเช่นนี้ หากผู้ไม่มีความเชื่อมั่นอาจจะเลิกเสียกลางคัน ผู้ที่ใช้สมองทั้งวันทั้งคืนในธุรกิจการค้าหาเวลาว่างไปออกกำลังกายมิได้ ทุกเช้าควรดื่มน้ำแทนการออกกำลังกายเชื่อได้ว่าส่งไปให้เพื่อนที่ได้รับรู้สึกขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง วิธีนี้เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อแต่ก็ได้ผลแน่นอนเนื่องจากทำให้ลำไส้ใหญ่ผลิตโลหิตใหม่ให้มากขึ้น ซึ่งโลหิตใหม่นี้ผลิตให้เป็นเม็ดโลหิตแต่บางส่วน เนื่องจากลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวไม่เต็มที่เป็นเหตุให้โลหิต จึงมีอาการรู้สึกเพลียและเป็นการรักษายาก ลำไส้ของผู้ใหญ่ยาวประมาณ ๘ เมตร ทำหน้าที่ดูดธาตุต่างๆ จากอาหาร ถ้าลำไส้สะอาดอาหารที่ได้รับประทานเข้าไปผ่านการย่อยแล้วดูดไปผลิตให้โลหิตใหม่ เป็นการเร่งให้เกิดพลังงานในร่างกายให้สมบูรณ์โรคต่างๆ ก็จะหายไปเอง

มหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศจีนได้ผ่านการทดลอง จึงได้เปิดเผยให้ทราบโดยทั่วกัน สามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ดังนี้ ท้องผูก ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ โลหิตจาง โรคประสาท ความดันโลหิตสูง อัมพาตทั้งกาย เป็นลมปากเบี้ยว ปวดเมื่อย หูอื้อ ใจเต้น มือเท้าอ่อนเพลีย ไอหืดหอบหลอดลมอักเสบ วัณโรค เยื่อสมองอักเสบ โรคตับ โรคไต เป็นนิ่ว กรดเปรี้ยวในกระเพาะอาหารมากเกินควร กระเพาะยืด กระเพาะอาหารเป็นแผล เน่าเรื้อรัง โรคบิดริดสีดวงทวารหนัก เบาหวาน สายตาอ่อน โรคตาต่างๆ ตาเลือดออก สตรีประจำเดือนไม่ปกติ มะเร็งในมดลูก มะเร็งในเต้านม ระดูขาว จมูกอักเสบ

เจ็บคอ โรคผิวหนังต่างๆ ฯลฯ

น้ำดื่มควรเป็นน้ำสุก หากเป็นน้ำประปาควรทิ้งไว้แรกคืนให้ตกตะกอนเสียก่อนป้องกันไม่ให้ท้องร่วง เวลารับประทานอาหารดื่มน้ำได้ตามปกติ แต่หลังอาหาร ๒ ชั่วโมงไม่ควรดื่มน้ำอีก ก่อนเข้านอนไม่ควรรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำส้มคั้นและพวกแอปเปิ้ล

ผู้ที่มีโรคประจำตัวจะดื่มน้ำที่เดียว ๕ แก้ว ไม่ใช่เรื่องง่ายดื่มเสร็จแล้วทางที่ดีควรออกกำลังกายสัก ๒๐ นาที ดื่มน้ำวันแรกภายใน ๑ ชั่วโมงจะปัสสาวะติดกัน ๓ ครั้ง แต่ต่อไป ๓-๔ วัน การถ่ายท้องจะเป็นไปตามปกตินับแต่นั้นจะรู้ว่าร่างกายสบายเวลารับประทานอาหารจะรู้สึกอร่อยเป็นพิเศษนี่เป็นการแสดงให้เห็นว่ากระเพาะลำไส้ได้ถูกชำระสะอาดแล้ว

บำบัดโรคด้วยการบริหารแกว่งแขน

ประวัติการเป็นมา เป็นตำราโบราณ ซึ่งพระภิกษุชาวโส รูปหนึ่งของจีนชื่อ “ตะหมอ” หรือแปลเป็นไทยคือผู้รู้ธรรมเป็นผู้เขียนไว้เมื่อสมัยโบราณ

พูดกันตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว โรคภายในของคนเราส่วนมากมาจากเลือดลมเดินไม่ปรกติ ที่ใดที่เลือดลมเดินไม่ถึงหรือน้อยเกินไป เชื้อโรคต่างๆ ที่มีอยู่ประจำในตัวเรา ก็จะกำเริบขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว บุตรข้าพเจ้าซึ่งสมัยกำลังเรียนแพทย์อยู่ได้กล่าวกับข้าพเจ้าว่า “ป๋าเชื่อไหมว่าน้ำลายหรือเสลดคนเรานั้น เมื่อล้วงออกมาเข้ากล้องจุลทรรศน์แล้ว จะเห็นว่ามีเชื้อโรคทุกๆ ชนิดเต็มไปหมด ถ้าร่างกายเราอ่อนแอลงเมื่อไร พวกเชื้อโรคเหล่านี้จะขยายพันธุ์โดยรวดเร็วทันที เลือดลมก็คือทหารหรือตำรวจที่คอยเดินทางตรวจตราสอดส่อง และรีบทำการปราบปรามทันที ถ้าพวกนี้ กำเริบ ถ้าเส้น

ทางเดินของพวกทหารตำรวจขัดข้อง คือไปดูแลไม่ทั่วถึง พวกนี้กำเริบ

กายบริหารด้วยการแกว่งแขน เท่ากับเป็นปั๊มให้เลือดลมเดินสะดวกนั่นเอง โรคซึ่งจะรักษาให้หายได้ด้วย วิธีนี้มี....โรคเรื้อรังต่างๆ อัมพาตมะเร็งในกระเพาะ มะเร็งในตับ โรคกระเพาะลำไส้ ความดันโลหิตสูง

หลักสำคัญในกายบริหารแกว่งแขนคือ

๑. ยืนตรงเท้าทั้งสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะเท่ากับช่วงไหล่

๒. ปล่อยมือห้อยตรงตามธรรมชาตินิ้วมือชิดกันหันอุ้งมือไปข้างหลัง

๓. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น ใช้นิ้วเท้าและส้นเท้าออกแรงเหยียบพื้นให้แน่น

๔. สายตามองตรงไปข้างหน้า

๕. แกว่งแขนไปข้างหลังให้สุด โดยออกแรงนิดหน่อย แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับไปข้างหน้า

๖. แกว่งครั้งละ ๕๐๐ ครั้ง (ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที) ครั้งแรกๆ ใช้แกว่งประมาณครั้งละ ๒๐๐-๓๐๐ ครั้ง ค่อยๆ เพิ่มจนครั้ง ๑,๐๐๐-๒,๐๐๐ ครั้ง ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที จะใช้วันละ ๒ ครั้งเช้าเย็น หรือเพิ่มตอนบ่ายอีกครั้งก็ได้ สำคัญอยู่ที่บุคคลนั้น ต้องมีความอุตสาหะอดทน และทำเช่นนี้เสมอต้นเสมอปลายจึงจะเห็นผล



ยารักษาโรคเกี่ยวกับสตรี

ยาแก้ไข้ทับระดูหรือระดูทับไข้

๑.จันทน์แดง ๒.จันทน์เทศ ๓.แก่นสน ๔.เปลือกกุ่มบก ๕.ใบส้มป่อย ๖.ใบมะขาม ๗.แก่นขี้เหล็ก ๘.หวายตะคร้า ๙.สักขี ๑๐.ไม้สัก ๑๑.หอม ๕ หัว ๑๒.ข่า ๕ องคุลี ๑๓.ใบมะกา ๑๔. ยาดำ กำหยดดูพอควร ต้มกินถอนพิษไข้ ถ้ากินแล้วไม่เดิน (ไม่ถ่าย) ใช้ลงทองแทรกลงไปเพียงเล็กน้อยก็จะถ่ายได้ เมื่อถ่ายได้แล้วก็จะหายได้อย่างรวดเร็ว



ยาครรภ์รักษา

ใช้สำหรับสตรีมีครรภ์ โดยเฉพาะในรายที่รู้สึกสวิงสวายเวียนศีรษะ ๑. ดอกสารภี ๒. ดอกพิกุล ๓. ดอกบุนนาค ๔. ลูกจันทน์ ๕. ดอกจันทน์ ๖. ชะลูด ๗. อบเชย ๘. เกสรบัวหลวง ๙. ใบทองพันชั่ง ๑๐. แฝกหอม อย่างละเท่าๆ กันตำให้เป็นผงเก็บใส่ขวดไว้อย่าให้ระเหย รับประทานกับน้ำสุก จะรู้สึกว่าผู้มีครรภ์นั้นมีผิวพรรณผ่องใสจิตใจสบาย

ยาแก้ระดูขาวและช่องมีกลิ่น

◈ **ขนานที่ ๑** เอาใบฝรั่งมาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำแล้วนั่งแช่ หรือหมั่นล้างช่องคลอดบ่อยๆ จะหายมีกลิ่น

◈ **ขนานที่ ๒** เอาสารส้มละลายน้ำแล้วตั้งไฟให้อุ่นๆ หมั่นล้างช่องคลอด

ยาแก้โรคมดตะกิดหรือเบาเป็นเลือด

รากเล็บเหยี่ยว หรือยาหัวเย็นใส่เกลือพอเค็ม ต้มกินต่างน้ำจะหาย

ยารักษาโรคเกี่ยวกับเด็ก

ยาแก้ปัสสาวะเป็นเลือด

๑.เอาแป้งข้าวหมากหนัก ๑ บาท ๒.ใบเทียน หนัก ๑ บาท ๓.หญ้าคาแห้ง หนัก ๑ บาท ต้มให้กินต่างน้ำชาจะหาย

เด็กขัดเบา

◈ **ขนานที่ ๑** เอารากหญ้าคามาตากแห้ง แล้วต้มให้กิน

◈ **ขนานที่ ๒** เอาน้ำเย็นรดที่เท้านานๆ ปัสสาวะจะออกมาเอง

ยารักษาโรคเกี่ยวกับสัตว์

ยาแก้ไก่เป็นโรคขี้ขาวและระบาด

เอาขิงสัก ๔ แว่น พริกขี้หนูสด ๔ เม็ด กระเทียม ๔-๕ กลีบมาผสมกันแล้วตำให้ละเอียดผสมกับน้ำเปล่า ๖ ช้อน กรอกวันละ ๓ เวลา กรอก ๒ วันไก่จะหายเป็นปกติ

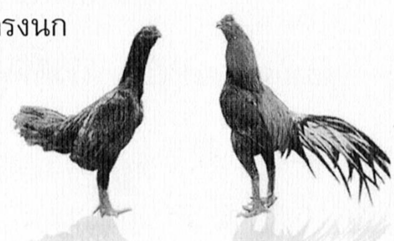
ยาแก้ไก่เป็นหวัด

◈ **ขนานที่ ๑** เอาน้ำดองหน่อไม้ให้กิน จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอาขิงแก่สับเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมกับอาหารไก่ในฤดูฝน ป้องกันไก่เป็นหวัดได้

ยาปราบตัวไรตามกรงไก่หรือกรงนก

เอาปูนปาสเตอร์หนึ่งส่วน ปูนเผา ๑ ส่วน ผสมกันแล้วเอามาโรยตามกรงไก่ หรือกรงนก



ยาแก้หมาขี้เรื้อน

◈ **ขนานที่ ๑** เอาผงกำมะถันผสมกับกระเทียม ตำให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำมะพร้าวทาตรงที่เป็นขี้เรื้อน ๒-๕ วัน ก็จะหาย

◈ **ขนานที่ ๒** เอากำมะถันป่นคลุกข้าวให้กิน สักอาทิตย์หนึ่งขนจะขึ้นเอง

ยาแก้หมาถูกยาเบื่อ

◈ **ขนานที่ ๑** เอาน้ำมันหมูกรอกปากเข้าไปมากๆ จะทำให้หมาอาเจียนออกมา

◈ **ขนานที่ ๒** เอาไข่ไก่หรือเป็ดดิบๆ ๓-๔ ฟองกรอกปาก

วิธีปราบมดแดงบนต้นไม้

ใช้ ดี.ดี.ที.ผงเอากระสอบมาผูกตรงโคนต้นแล้วโรยด้วย ดี.ดี.ที ผง มดจะไม่กล้าเดินผ่านระวังยอดใบจรดกับต้นอื่นต้นนั้นต้องผูกด้วย

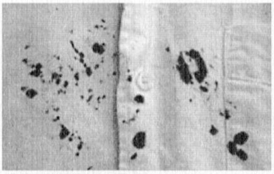
ยาป้องกันหนูหรือแมลงสาบ

เอาการบูรแท่งไปวางไว้ที่หนูชอบมาเมื่อหนูได้กลิ่นจะไม่กล้ามา

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการรักษาเสื้อผ้า, ของใช้

ผ้าเปื้อนหมึก

◈ **วิธีที่ ๑** ก่อนนำไปซักให้ใช้เกลือป่นโรยตรงรอยเปื้อนแล้วบีบน้ำมะนาวลงไปให้ชุ่ม แล้วนำไปผึ่งแดดไว้ครึ่งวัน จึงนำไปซักตามวิธีทั่วไป หรือจะใช้มัสตาดทาตรงรอยเปื้อนก็ได้



◈ **วิธีที่ ๒** ให้ขยี้มะเขือเทศตรงรอยเปื้อนนั้น และทิ้งไว้ ๑-๒ ชั่วโมงก่อนซัก

ผ้าเปื้อนดินน้ำมัน

◈ **วิธีที่ ๑** ก่อนซักควรเอาน้ำมันยูคาลิปตัสชุบสำลีแล้วทาบริเวณที่ติดดินน้ำมันจะจางหายไป

◈ **วิธีที่ ๒** ถูตรงรอยเปื้อนด้วยไขสัตว์ และน้ำมันสน

ผ้าเปื้อนน้ำมันเครื่อง



ใช้สำลีน้ำมันก๊าดถูรอยเปื้อนวิธีนี้ใช้ได้กับรองเท้าหนังทั่วไปซึ่งมีสีขาวแล้วเปื้อนคราบสีดำจากน้ำมันเครื่อง

ผ้าขึ้นรา

◈ **วิธีที่ ๑** น้ำมะนาวกับน้ำมันก๊าดผสมกันทาบริเวณที่ขึ้นรา ราจะหายไปและสามารถใช้กับเสื้อผ้าที่เปื้อนผลไม้ได้อีกด้วย หรือแช่ผ้าที่ขึ้นราด้วยด่างทับทิมไว้สัก ๔ นาที แล้วซักราจะหายไป

◈ **วิธีที่ ๒** ใช้โซดาไบคาร์บอเนตเติมน้ำแล้วต้มเสื้อผ้าราก็จะหายไป

ผ้าเปื้อนหมากฝรั่ง

◈ **วิธีที่ ๑** ใช้น้ำมันเบนซิน หรือน้ำมันสนเช็ดออก

◈ **วิธีที่ ๒** นำขี้ผึ้งสำหรับแก้วิงเวียนศีรษะมาถูที่เลอะหมากฝรั่ง ยางเหนียวๆ ที่ติดบนผ้าจะหลุดออก

ผ้าเปื้อนลิปสติก

◈ **วิธีที่ ๑** แช่ผ้าในน้ำเกลือทิ้งไว้ ๑ คืน (ใช้เกลือ ๑ หยิบมือ ต่อน้ำ ๓ ลิตร)

◈ **วิธีที่ ๒** ให้ถูด้วยขนมปังขาว



เสื้อเปื้อนเลือด

พอกด้วยแป้งมันผสมด้วยน้ำเย็นให้ข้นๆ ทิ้งไว้ให้นานๆ จึงซัก

ผ้าเปื้อนยาแดง

นำผ้าไปซักกับผงซักฟอกก่อน แล้วใช้สำลีชุบสารแอมโมเนียถูรอยเปื้อน จากนั้นนำไปแช่กับน้ำส้มสายชู หรือน้ำมะนาว ๑๕ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ

ผ้าเปื้อนยางกล้วยและยางทับทิม

ใช้มะนาวที่แก่จัดและมีน้ำมากผ่าซีกแล้วถูรอยเปื้อนสักครู่ก็จะค่อยๆ ออกหายไปหรือใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ชุบสำลีเช็ดก็ได้

ผ้าเปื้อนยางผลไม้และน้ำผลไม้



ให้ขึงผ้าที่เปื้อนกับกระชอน เทน้ำร้อนเดือดลงบนรอยเปื้อนจะช่วยชำระรอยเปื้อนได้

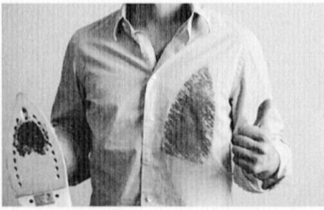
ป้องกันผ้าสีตก

◈ **วิธีที่ ๑** เอาผ้าที่สีตกแช่น้ำเกลือประมาณ ๖ ชั่วโมงแล้วนำไปซักด้วยผงซักฟอกแล้วล้างผ้าให้สะอาดนำไปตากแดดให้แห้งคราวต่อไปสีจะไม่ตกเลย

◈ **วิธีที่ ๒** ใช้สารส้ม ๑ ถ้วยละลายในน้ำที่เตรียมไว้กะว่ามีรสฝาดเข้มเติมผงซักฟอกพอควร จากนั้นเติมเกลือไปเล็กน้อย นำผ้าไปซักให้สะอาดเป็นการป้องกันผ้าสีตกไม่ให้ตกได้เช่นกัน

ลบรอยไหม้

ให้ใช้เกลือป่นรีบถูบริเวณที่เปื้อนรอยไหม้หรือทุบหัวหอมหยดตรงรอยไหม้จะทำให้รอยไหม้หายไป



เตารีดไหม้เสื้อผ้า

มีรอยด่างหรือไหม้ให้รีบเอาเสื้อผ้าผืนนั้นไปแช่น้ำเกลือที่เค็มพอควรสัก ๕ นาที ผึ่งให้หมาดแล้วเอามารีดอีกครั้ง



วิธีซักผ้าลูกไม้

ให้ผสมเมททิลแอลกอฮอล์ลงไปสัก ๑ ช้อนชา ผ้าจะขาวเป็นเงางามโดยไม่ต้องลงแปรงเลย



เสื้อผ้าเปื้อนโคลน

ทิ้งโคลนไว้ให้แห้งกรัง แล้วขูดเอาโคลนออกให้หมด ใช้น้ำที่ต้มด้วยมันฝรั่งซักในขณะที่น้ำยังร้อนอยู่ เสื้อผ้าจะขาวทันที

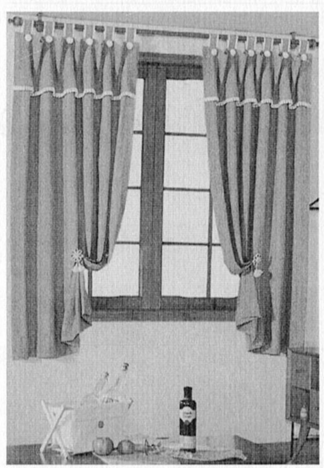
วิธีซักมุ้งให้ขาวโดยไม่ต้องต้ม

ให้นำมุ้งแช่ในกะละมัง แล้วใส่น้ำส้มสายชูประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ แช่ไว้สัก ๑ คืนจึงใส่สบู่ ซัลไลด์ฟอก โดยไม่ต้องใช้ผงซักฟอก

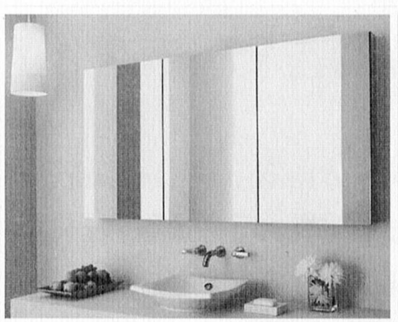
เสื้อเปื้อนเขม่าไฟหรือดินหม้อ

ก่อนที่จะปัดควรใช้เกลือป่นโรยให้ทั่วตรงรอยเปื้อน แล้วค่อยๆ สะบัดเบาๆ จะทำให้เขม่าหรือดินหม้อหลุดออกมาเอง

วิธีซักม่าน



ม่านหน้าต่าง ม่านประตู ซักด้วยน้ำสบู่เย็น เมื่อสะอาดดีแล้วนำไปผึ่งลม ให้พอหมาดๆ จึงนำเข้าที่เดิม ให้แห้งด้วยลมที่ผ่านไปมาอย่านำไปตากแดด หรือรีดด้วยเตารีดเพราะจะทำให้ผ้าม่านเก่าเร็ว



เช็ดกระจกให้ใสสะอาด

น้ำอุ่น ๕ ถ้วย ผสมกับน้ำมันก๊าด ๑ ช้อนโต๊ะเขย่าแล้วเป็นอันใช้ได้

เช็ดกระจกที่มืดมัว

ใช้สารส้มผสมเบียร์ให้ละลาย ใช้ทากระจกให้แจ่มใสได้ดี

วิธีทำความสะอาดแว่นตา



โรยแป้งกระป๋องสำหรับทาตัวลงที่กระจกแว่นตาที่มักจะมีฝุ่นดูสกปรก แล้วขัดเช็ดด้วยผ้านุ่ม กระจกจะใสสะอาดดีกว่าเช็ดด้วยผ้าอย่างเดียวตามขอบตามซอกของแว่นตามักมีฝุ่นเกาะดูแล้วสกปรก เพราะทำความสะอาดยาก ให้เอาสำลีพันปลายไม้จิ้มฟัน แล้วชุบด้วยน้ำอุ่นผสมด้วยเมทิลแอลกอฮอล์ไว้อย่างเจือจาง แล้วทำความสะอาดรอบแว่นตา



วิธีล้างเครื่องแก้ว

ผสมน้ำเกลือป่นกับน้ำส้มสายชูอย่างละเท่าๆ กัน มาล้างเครื่องแก้วจะทำให้สะอาดและน่าใช้ยิ่งขึ้น

วิธีล้างเครื่องเพชร

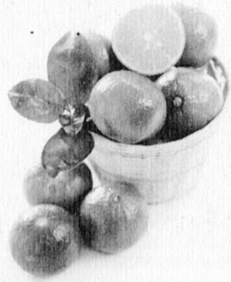
ต้มน้ำผสมผงซักฟอกข้นๆ ให้เดือดเอาเครื่องเพชรลงแล้วต้มราว ๕-๑๐ นาที อย่าให้แห้งเอาขึ้นล้างน้ำให้สะอาดแล้วชุบในแอลกอฮอล์วางผึ่งลมสักครู่ หรือใช้พัดลมเป่าไม่ต้องเช็ดเพชรจะขาวเป็นประกาย

วิธีขัดทองเหลืองให้สะอาด

◈ วิธีที่ ๑ เครื่องใช้หรือเครื่องประดับที่ทำด้วยทองเหลืองเมื่อไม่ใช้นานๆ จะเก่าไม่วาววับขอแนะนำดังนี้ หลังจากขัดด้วยน้ำยา หรือให้ใช้น้ำส้มมะขามเปียกขัดเป็นเงาดีแล้ว ลองใช้แลคเกอร์หรือยาทาเล็บอย่างใดอย่างหนึ่ง (สีใส) ทาทับลงบนเครื่องทองเหลืองที่ขัดอีกครั้งหนึ่ง

◈ วิธีที่ ๒ ใช้อิฐทำป่นให้ละเอียด ละลายผสมน้ำส้มหรือน้ำมะนาว จะเป็นการช่วยขัดเครื่องทองเหลืองให้สะอาดขึ้นเงาวับ

◈ วิธีที่ ๓ ใช้กากมะนาวขัดบนภาชนะทองเหลืองหรือทองแดงจะทำให้ดูน่าใช้



ฝาห้องสีขาวมีรอยด่างดำ

ควรเอาน้ำมันพาราฟินสักเล็กน้อยถู แล้วจึงเอาผ้าชุบน้ำร้อนเช็ดอีกครั้งจะหายเป็นรอย

ขัดเครื่องโลหะให้มีเงางาม

ใช้อิฐป่นให้ละเอียดผสมน้ำมันก๊าดถูจะเงางาม

ยาขัดทองเหลืองหรือทองแดง

เอากากมะพร้าวที่คั้นกะทิออกแล้ว ผสมกับน้ำมะนาวเอามาขัด

ทำยาขัดเครื่องเงินหรือนาค



เอาขี้เถ้าผสมกับน้ำมะนาวขัด จะเป็นเงางาม



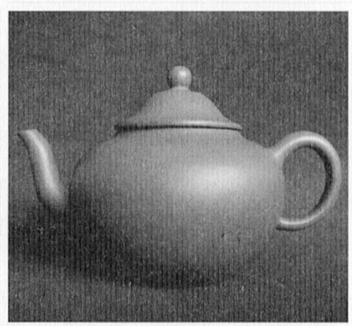
อะลูมิเนียม

ใช้น้ำมะนาวผสมกับขี้เถ้าขัด จะขาวสะอาด

ทำความสะอาดไข่มุก

ใช้ผ้านุ่มๆ ชุบแอลกอฮอล์แล้วเช็ด

ยาขัดเครื่องดินเผา



เอาเปลือกไข่ไก่ หรือไข่เป็ด มาบดให้เป็นผงผสมกับเกลือป่น ใช้เป็นยาขัดเครื่องเคลือบดินเผาดีนัก

วิธีทำความสะอาดเครื่องงาช้าง



ใช้ผ้าเนื้อนุ่มๆ หรือสำลีชุบไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ถูให้ทั่วรอยที่ต้องการจะให้ขาวนั้น

ทำกระเป๋าหนังให้ใหม่

กระเป๋าถือสตรี หรือกระเป๋านักเรียน ต้นปีซื้อมาให้พอปลายปีก็เก่าสีถลอก ให้ใช้ยาย้อมผ้าทาแล้วขัดด้วยยาขัดจะดูใหม่ขึ้นทันที

การรักษาเครื่องชะแล็ค

ถ้าต้องการให้ถาด หรือเครื่องเรือนที่ทาชะแล็คเป็นเงางามอยู่เสมอ ให้ใช้แป้งมันผสมน้ำมันพืชแล้วใช้ถูไปมา รอยสกปรกต่างๆ จะหายไป

วิธีรักษารองเท้า



- **รองเท้าหนังเมื่อเปียกน้ำ**
  ใช้กระดาษยัดให้แน่น กระดาษจะซับน้ำหมด
- **ถ้าหนังรองเท้าแข็ง**
  ใช้น้ำมันสนทาให้ทั่ว หนังจะนิ่มลง
- **ยาขัดรองเท้าแห้งและแข็ง**
  ให้เอาน้ำมันสนหยดลงเล็กน้อย ยาที่แห้งจะอ่อนตัวลง
- **ยาขัดหนังสีดำให้ดำและนิ่ม**
  เอาเขม่าไฟ ๓ ส่วน น้ำมันมะพร้าว ๔ ส่วนผสมให้เข้ากัน
  ใช้เป็นยาขัดหนังสีดำจะดำสนิทดี

ทำหวีให้สะอาด

ล้างด้วยแอมโมเนียหอมผสมกับน้ำ แล้วถูด้วยสบู่ใช้แปรงถูจะสะอาด



ของใช้ที่ทำด้วยหวาย

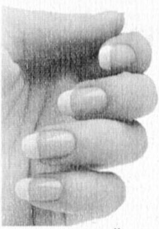
แปรงให้ทั่วล้างน้ำสบู่ออกให้หมด เอาน้ำมะนาวผสมน้ำแปรงให้ทั่วนำไปตากแดดเก้าอี้หวายจะดูสะอาด

การทำความสะอาดส้วมอย่างประหยัด

ใช้ขี้เถ้าผสมเกลือคนให้เข้ากัน แล้วนำมาใช้แทนยาล้างส้วมได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องเสียเงินแล้วยังไม่มีอันตรายเหมือนน้ำยาบางชนิดที่มีสารเคมีผสมอยู่ด้วย

รอยคราบที่ภาชนะ

ใช้สารส้มผสมกับน้ำแช่ทิ้งไว้สัก ๒-๓ ชั่วโมงแล้วนำมาใช้ขัดได้



วิธีขัดเล็บมือให้สะอาด

เปลือกมะนาวที่คั้นเอาน้ำออกแล้วอย่าทิ้ง ใช้ขัดเล็บมือดีนักแล



นิ้วมือมีคราบบุหรี่

ใช้แอมโมเนียชุบสำลี คราบบุหรี่จะหมดไป

มือที่แข็งกระด้าง

ทำให้มือนิ่วนวลโดยใช้น้ำมะนาวผสมสบู่ล้างมือบ่อยๆ ก็จะนิ่มนวลเอง

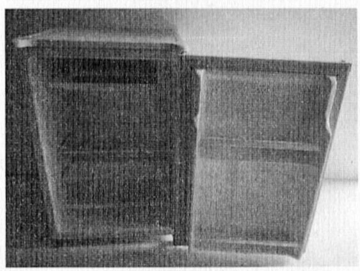
พื้นเป็นรอยด่าง

ใช้เศษเทียนไขผสมกับน้ำมันสน ตั้งไฟให้ละลายแล้วขัดพื้น จะหาย

คราบน้ำบนพื้นซีเมนต์

พื้นซีเมนต์มักมีรอยคราบน้ำมันโดยเฉพาะโรงรถทำให้เป็นรอยด่างน่าเกลียด ทำความสะอาดยาก ให้ใช้ขี้เถ้ากลบรอยคราบน้ำมันทิ้งไว้สักพักแล้วจึงกวาดขี้เถ้าออก พื้นจะแห้งสนิทไม่ปรากฏรอยน้ำมันให้เห็นเลย แต่ถ้ารอยนี้ทิ้งไว้นานปี ถ้าใช้วิธีนี้อาจไม่ได้ผลนัก

ขอบยางประตูเย็นสกปรก

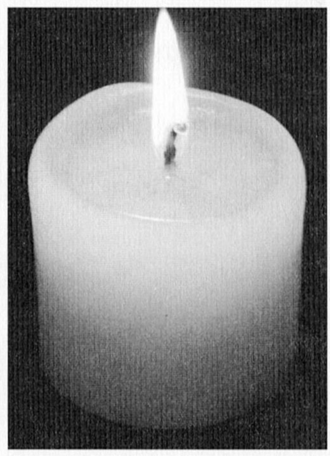


แม้จะเช็ดด้วยผงซักฟอกไม่ออก ให้ลองใช้ผ้าชุบน้ำส้มสายชูจะสามารถขจัดคราบสกปรกออกได้โดยง่าย

วิธีรักษาขั้วแบตเตอรี่รถยนต์

โดยมากแบตเตอรี่รถยนต์มักจะมีพวงผลึกของน้ำยาแบตเตอรี่เต็มไปหมด ทำให้แบตเตอรี่เสียง่าย ให้ป้องกันโดยใช้วาสลินทารอบๆ ขั้วทั้งสอง ถ้าไม่มีวาสลินให้ใช้จาระบีแทนก็ได้

จุดเทียนไม่ให้มีควัน



เมื่อต้องการใช้เทียนที่โต๊ะอาหาร แต่ไม่อยากให้เสียบรรยากาศจากการรบกวนของควันเทียนหรือเปลวเทียนวับๆ แวมๆ ให้ลองเอาเทียนเข้าตู้เย็นหลายๆ ชั่วโมงก่อนใช้ เมื่อนำมาจุดเปลวเทียนจะสว่างอยู่นิ่ง และไม่มีควันด้วย

ขจัดหินปูนที่เกาะกาน้ำหรือหม้อ

ให้ใช้น้ำส้มสายชูแช่ไว้ประมาณ ๑ คืน แล้วจึงเอาแปรงขัดออก หินปูนที่เกาะอยู่จะหลุดออก



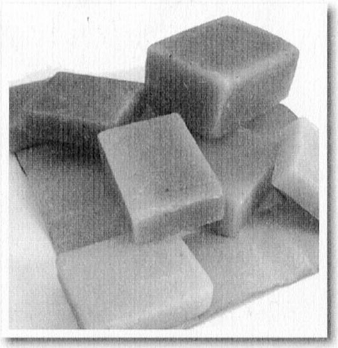
ประหยัดเวลาในการลับคมมีด

ให้โรยผงซักฟอกบนหินลับมีด จะช่วยให้มีดนั้นคมกว่าปกติ

วิธีตอกตะปูไม่ให้ดัง

เมื่อป้องกันไม่ให้เกิดเสียงดังทำลายสมาธิคนอื่น ให้ใช้ยางในรถที่ไม่ใช้แล้วตัดเอามาพอควรวางบนหัวตะปูที่จะตอกใช้ค้อนวางกลางบนยาง จะช่วยลดเสียงดังได้อย่างดี

เศษสบู่หอมที่ถูตัวเหลือเล็กๆ



ถ้าจะทำให้เป็นก้อนโตๆ โดยเก็บสบู่ไว้มากๆ เอามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมน้ำแล้วเอาขึ้นตั้งไฟใหม่ แล้วใส่แบบจะเป็นก้อนใหญ่ ตัดเป็นก้อนด้วยมีดที่จุ่มในน้ำเดือดเสียก่อนจะตัดได้สะดวก



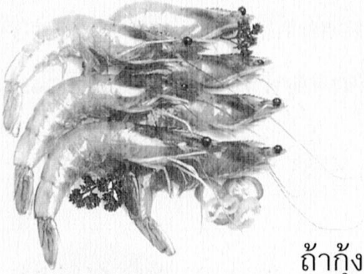
ไขตะปูควงที่เป็นสนิมให้ออกง่าย

เอาไฟลนหัวตะปูให้ร้อนจัดแดงปล่อยให้เย็นแล้วเอาไขควงไขจะออกง่ายเอง

วิธีที่ทำกาวพลาสติกใช้เอง

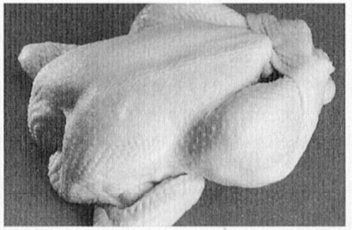
ด้ามแปรงสีฟันหรือหวีพลาสติกที่หักแล้วอย่าทิ้ง ใช้น้ำมันทินเนอร์ (ใช้ผสมสี) มาแช่ไว้สัก ๒ ถึง ๓ วัน พลาสติกจะละลายเป็นกาวพลาสติก ถ้าข้นเกินไปก็เติมน้ำมันทินเนอร์ใช้เป็นกาว สำหรับติดพลาสติกที่หัก หรือแตก หรือปะรอยร้าวก็ได้

อาหาร



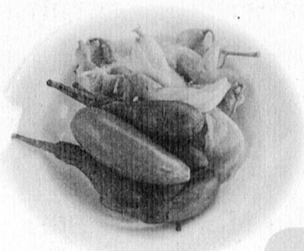
วิธีดูกุ้งสดหรือไม่

จับตัวกุ้งเหยียดให้ตรง
ถ้ากุ้งงอหดเข้ารูปเดิมแสดงว่า กุ้งนั้นสด



ทำให้เนื้อไก่ยุ่ยน่ากิน

จงเหยาะน้ำส้มประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ
ในน้ำที่ต้มไก่ เนื้อไก่จะยุ่ย



ผักที่ดองด้วยน้ำส้ม

ถ้าจะให้กรอบต้องเติมน้ำส้มลงไปเล็กน้อย

ต้มผักให้มีสีสด

จงใส่น้ำตาลสักเล็กน้อยในน้ำที่ต้มผักนั้นจะมีสีสดใสน่ากิน

จะล้างกลิ่นคาวปลาให้หมดจากชาม

จงใช้น้ำส้มปนน้ำล้างกลิ่นคาวจะหายไป

ต้มมันหรือเผือกให้สุกไวกว่าธรรมดา

จงแช่น้ำร้อนก่อนต้มสัก ๑๕ นาที จะต้มได้เร็ว ถ้าเป็นมันเก่าให้ใส่น้ำตาลทรายลงในหม้อต้มสักเล็กน้อย



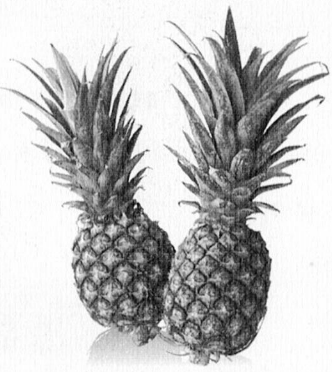
ผลไม้ที่เปรี้ยว

จะเชื่อมหรือกวน ถ้าแช่ด้วยน้ำโซดาไบคาร์บอนเนตสักเล็กน้อย รสเปรี้ยวจะหาย หรือแช่ในน้ำด่างขี้เถ้ารสเปรี้ยวจะหมดไป

พิสูจน์หอยว่ามีพิษหรือไม่

หอยบางชนิดมีพิษ ถ้าสงสัยก่อนทำอาหารให้เอาหัวหอมใส่ลงไปลองดู ถ้าหัวหอมดำแสดงว่าหอยนั้นมีพิษ

ทำน้ำส้มสายชูเปลือกสับปะรด



เอาเปลือกสับปะรดมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ แช่น้ำเกลือที่เค็มพอสมควร ต้มสุกอ่อนๆ นำไปตากแดด

ทำน้ำซุปเนื้อวัวให้ใสขาวน่ากิน

ใส่ไข่ขาวลงไปต้มพร้อมกับน้ำซุป จะทำให้น้ำซุปนั้นใสขาวน่ากิน

มาสตาดที่เก็บไว้นานๆ จะแห้ง

จะทำให้น่ากินก็คือ เอาน้ำตาลผสมน้ำส้มเติมไปคนให้ทั่ว จะเหลวตามเดิม



หั่นหัวปลีไม่ให้มียางดำ

เอาน้ำมะนาวทามีดก่อนหั่น

เปลือกส้มที่ตากแห้ง

สัก ๒-๓ ชิ้น ใส่ลงในกระป๋องเก็บใบชาจะทำให้ชามีรสดีขึ้น ต้มน้ำชาเลิศรส จงเอาใบเตยใส่ลงไปกับใบชาเล็กน้อยก่อนชงชา รสชาจะหอมดี

ทำน้ำเชื่อมอนามัย

เอาน้ำตาลทรายขาวใส่ขวดจนเต็ม เติมน้ำสุกที่เย็นแล้วลงไปจนถึงคอขวดแล้วเขย่าขวดจนน้ำตาลทรายละลายหมดถ้าจะให้ขาวหยดน้ำมะนาว ๔-๕ หยด

วิธีทำน้ำหวานดีมีคุณภาพ

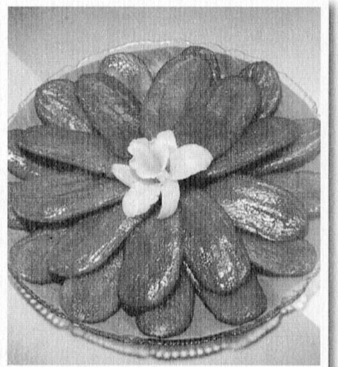
ใช้น้ำตาลทรายอย่างดี ๑ กก. ใช้น้ำครึ่งกิโลหรือ ๖๐๐ กรัม เกลือป่นครึ่งช้อนชา เอาสามอย่างผสมกันแล้วคนให้ทั่วเอาขึ้นตั้งไฟพอให้เดือดปุดรีบยกขึ้นทันที และเอาผ้าบางมากรองขณะที่ยังร้อน ถ้าเย็นแล้วกรอง

ไม่ออกจะให้ขาวน่ากินก็เติมน้ำมะนาว ๔-๕ หยด ถ้าอยากได้กลิ่นอะไรก็ซื้อมาใส่แต่ห้ามเกิน ๔ ซีซี. เพราะจะทำให้ขม

วิธีผัดเนื้อวัวให้เปื่อย

เอาเนื้อวัวมาคลุกกับยางมะละกอดิบทิ้งไว้สัก ๓๐ นาที แล้วเอามาผัดเนื้อวัวจะเปื่อยยุ่ยดี

วิธีทำกล้วยตาก



เอากล้วยน้ำว้าที่สุกจัดปอกเปลือกแล้วเอามาตากแดดเอาชุบน้ำเกลืออ่อนๆ แล้วตากแดดอีก ๒ แดด เอาขวดมากลิ้งทับให้ได้ที่เอาไปตากแดดอีก ๒ แดด เป็นใช้ได้

หน่อไม้เปรี้ยวแต่ไม่มีกลิ่นเปรี้ยว

หั่นหน่อไม้แล้วแช่น้ำทิ้งไว้สัก ๔ ชั่วโมง แล้วเอาขึ้นพักสะเด็ดน้ำเอามาคลุกกับเกลืออัดใส่ไหให้แน่น เอาไม้ขัดปิดปากไห เดือนหนึ่งแล้วเอาออกมากินได้หน่อไม้จะเปรี้ยวและไม่มีกลิ่น

ต้มผักจิ้มน้ำพริกให้เขียวน่ากิน

เวลาต้มเอาเกลือใส่ด้วยนิดหน่อย ผักที่ต้มจะเขียวน่ากิน

ต้มปลาให้เปื่อย

บีบน้ำมะกรูดใส่สักซีกปลาที่ต้มจะเปื่อยเร็ว

เป็ดตุ๋นโอชา

เช่นเดียวกับเราตุ๋นเป็ดธรรมดา แต่ใช้น้ำระกำเปรี้ยวแทนมะนาวดอง รสหอมชวนกิน

ต้นไม้หรือสวนครัว

วิธีสร้างรั้วสวนอย่างประหยัด

ซื้อเมล็ดนุ่นมาสักกระสอบพอฤดูฝนจวนมา ก็เซาะร่องดินตื้นๆ ตามแนวรั้วใช้เมล็ดนุ่นหว่านแล้วกลบดินเสีย ไม่ถึงปีต้นนุ่นจะขึ้นท่วมหัว แม้แต่ไก่ก็เข้าออกไม่ได้ หรือจะเอาเมล็ดกระถินมาโรยก็ได้เช่นกัน

วิธีทำกระถางต้นไม้แบบธรรมชาติ

ไปหาซื้อหรือตัดมาเองก็ได้ เอาต้นไม้ที่เป็นโพรงขนาดพอดีกับกระถางต้นไม้ (หาเอาตามเตาเผาถ่านก็มีมาก) เอามาเลื่อยเป็นท่อนยาวราวๆ ๑ ฟุต เมื่อได้มาแล้วเทปูนอุดเสียด้านหนึ่ง เอาไปแช่น้ำมันเครื่องที่

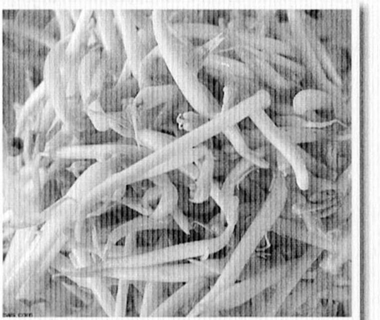
ใช้แล้ว ๔-๕ วันน้ำมันเครื่องจะซึมเข้าไปในเนื้อไม้ ทำให้คงทนต่อแดดและฝนนำมาปลูกต้นไม้สวยงามดี

วิธีปราบหญ้าตามไร่หรือสวนผลไม้

ถ้าผลไม้โตแล้วก็ไม่ต้องหาเข่งหรือทำรั้วล้อมต้นไม้ เอาเกลือละลายน้ำแล้วใช้ฝักบัวที่รดต้นไม้มารดตามหญ้าที่ต้องขุดทิ้งปล่อยวัวลงกิน วัวจะเลือกเฉพาะต้นที่มีน้ำเกลือราด หรือจะหาซื้อลวดตาข่ายที่มีตาโตๆ มาสักม้วนแล้วล้อมเป็นคอกอยู่เฉพาะตรงหญ้ารกๆ เลี้ยงห่านไว้สัก ๓๐-๔๐ ตัว ห่านจะกินหญ้าในรั้วหมดแล้วจึงย้ายไปกินที่อื่นอีกให้หมด จงคำนวณดูว่าห่านกี่ตัว กินหญ้าเตียนภายในเนื้อที่เท่าไร เป็นเวลาเท่าไร

วิธีเพาะถั่วงอกในตะกร้าหรือถุงพลาสติก

เอาถั่วเขียวมาแช่น้ำเลือกเอาเม็ดที่ฝ่อๆ ออกถ้าจะใส่ตะกร้าให้หาใบตองรองรอบตะกร้า แล้วเอาถั่วเขียวใส่ทำเฝือกขัดปิดปากเอาไว้ หาหินมาทับข้างบนเพื่อให้แน่นถั่วจะได้อ้วนไม่ยาวชะรูด ถ้าจะใส่ถุงพลาสติกก็เจาะรูก้นถุงเพื่อให้น้ำหยดออกมาได้ จำไว้ว่าแช่น้ำ ๑ ชั่วโมง สะเด็ด ๓ ชั่วโมง สลับกันวันละ ๔ ครั้ง เริ่มแช่ถึง ๗.๐๐ น.-๘.๐๐ น. สะเด็ดน้ำถึง ๑๑.๐๐ น. เริ่มแช่ถึง ๑๒.๐๐ น. สะเด็ดถึง ๑๙.๐๐ น. สะเด็ดน้ำถึงสว่างเลยทำเช่นนี้ ๓ วัน วันที่ ๔ ถั่วก็จะงอก



วิธีปลูกมันเทศให้หัวโตและมาก

พูนดินเป็นร่องอย่าฟันดินให้ซุยนัก ดินยิ่งเป็นก้อนยิ่งดีเอายอดมันเทศที่จะปลูกมาวางตามยาวเอาก้อนดินทับตรงกลางให้ ปลายและโคนยอดโผล่ทั้งสองด้านจะได้หัวมันโต และมาก

วิธีปลูกกระเทียมให้หัวโตและงาม

จงไปขุดเอาดินจอมปลวกมาโรยใส่แปลงที่จะปลูกกระเทียมดุจโรยปุ๋ยคอก จะทำให้กระเทียมหัวโต เพราะดินปลวกมีปุ๋ยดีนักแล แม้จะใส่ในนาก็ดีเช่นกัน

วิธีรักษาอาการนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ. พบได้บ่อยๆ หากเข้านอนแล้ว ๓๐-๖๐ นาที ยังนอนไม่หลับ แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น
อย่างไรก็ตาม อาการนอนไม่หลับสามารถแก้ไขได้หากปฏิบัติตามสุขอนามัยการนอน และฝึกให้มีพฤติกรรมการนอนที่ดีได้ดังนี้...

- เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกเวลาทุกวันจะทำให้เกิดความเคยชิน อยากนอนและตื่นเมื่อถึงเวลาควรลุกจากเตียงในเวลาเดิมทุกเช้าไม่ว่าจะเข้านอนเวลาใดก็ตาม
- ลุกจากเตียงนอนทันทีเมื่อตื่น เปิดหน้าต่างรับแสงสว่างยามเช้าออกกายบริหารเบาๆ สัก ๑๐-๑๕ นาทีก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป จะช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัว สามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ได้ดีขึ้น
- ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ช่วงเช้า

หรือเย็น จะช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกายและอารมณ์ แต่ไม่ควรออกกำลังกายในช่วง ๓ ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพราะจะรบกวนการนอนหลับได้

◆ หลีกเลี่ยงการงีบหลับระหว่างวัน โดยเฉพาะหลัง ๑๕.๐๐ น. เพราะจะรบกวนการนอนที่ต่อเนื่องในตอนกลางคืนได้ หากง่วงจนทนไม่ไหว อาจงีบช่วงกลางวันสั้นๆ ไม่เกิน ๓๐ นาที



◆ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ช่วงเย็นถึงก่อนนอน ไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ ๒ แก้ว และหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟช่วงบ่ายๆ เย็นๆ รวมทั้งเครื่องดื่มชูกำลัง และอย่าสูบบุหรี่ก่อนนอนหรือกลางดึก

◆ อาหารมื้อเย็นควรเป็นอาหารมื้อเบาๆ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อหรือโปรตีนมากๆ และอย่าปล่อยให้ท้องว่างจนหิวก่อนเข้านอน หากรู้สึกหิวดื่มแค่น้ำอุ่น นมอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้ก็เพียงพอแล้ว ตามปกติควรงดน้ำก่อนนอนประมาณ ๑ ชั่วโมง จะได้ไม่ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะกลางดึก

◆ แพทย์บางท่านเชื่อว่าการอาบน้ำอุ่นจะทำให้ร่างกายสบายขึ้น กล้ามเนื้อคลายตัว และทำให้หลับง่ายขึ้น เช่นเดียวกับการฝึกผ่อนคลาย เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ ก่อนนอนเป็นประจำ

◆ ห้องนอนที่สะอาด เงียบ มืด และอากาศถ่ายเทสะดวก จะช่วยให้นอนหลับได้ดี หากใช้เครื่องปรับอากาศ ควรปรับอุณหภูมิให้พอดี ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป



◆ ไม่ใช้เตียงนอนเป็นที่สำหรับอ่านหนังสือ ดูทีวี หรือทำงานอื่นๆ การทำกิจกรรมอื่นจะเร้าความรู้สึกตื่นในขณะที่เราอยากหลับได้

◆ สำหรับผู้ที่มีครอบครัวแล้ว การมีเพศสัมพันธ์มีส่วนช่วยให้ร่างกายสบายขึ้น กล้ามเนื้อคลายตัว และทำให้หลับง่ายขึ้น ซึ่งตรงกันข้ามกับการมีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งจะทำให้นอนไม่หลับ

แพทย์ส่วนใหญ่เชื่อว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วถึงจุดสุดยอด ร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (endorphin) ทำให้เกิดความสุขสบายใจและหลับได้ง่ายขึ้น

◆ การนอนหลับจะเกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพผ่อนคลาย ดังนั้นหากร่างกายและอารมณ์อยู่ในสภาพตึงเครียด จะไม่สามารถหลับลงได้ง่ายๆ จึงควรจัดช่วงเวลาผ่อนคลายอารมณ์เป็นกิจวัตรประจำวันช่วง ๑-๒ ชั่วโมงก่อนเข้านอนหลีกเลี่ยงการทำงานหรือกิจกรรมที่ตึงเครียด

◆ หากเป็นคนตึงเครียดง่าย หรือมีเรื่องต้องขบคิดมากตลอดวัน แนะนำให้ใช้ช่วงเวลาสั้นๆ หลังอาหารมื้อเย็น จดลำดับเรื่องต่างๆ ที่ต้องคิดหรือต้องทำ และวางแผนจัดการเรื่องอย่างคร่าวๆ ทุกวันจนเคยชิน

◆ หากเข้านอน ๑๕-๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้ลุกจากเตียงหาอะไรเบาๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือฟังเพลง เปิดเฉพาะแสงไฟอ่อนๆ หลีกเลี่ยงการดูทีวีหรือฟังข่าว เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้ตื่น และกลับมาที่เตียงเมื่อง่วงเท่านั้น อย่านอนแช่อยู่บนเตียงโดยไม่หลับจนถึงเช้า เพราะจะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลเมื่อเข้านอนในคืนถัดไป

สมุนไพรรักษาอาการนอนไม่หลับ

๑. ขี้เหล็ก

ส่วนที่ใช้.....ใบไม้แก่จัด และดอกตูม

ขนาดและวิธีใช้

ใช้ใบสด ๕๐ กรัม หรือแห้ง ๓๐ กรัม ใส่เหล้าขาวพอท่วมยาแช่ไว้ ๗ วัน คนทุกวัน กรองเอากากออก ดื่มครั้งละ ๑-๒ ช้อนชา ก่อนนอน

ข้อควรระวัง

๑. ไม่ควรต้ม เพราะจะทำให้สารที่ออกฤทธิ์

๒. ห้ามใช้กับคนไข้ความดันโลหิตสูง

๒. ชุมเห็ดไทย

ส่วนที่ใช้.... เมล็ดแห้ง

ขนาดและวิธีใช้

เมล็ดแห้ง ๑-๓ ช้อนคาว (๕-๑๕ กรัม) คั่วจนเกรียมแล้วเติมน้ำ ๑ ลิตร ต้มเคี่ยวจนเหลือ ๖๐๐ มิลลิลิตร แบ่งดื่มครั้งละ ๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

เมนูสมุนไพร....ลดคอเลสเตอรอล

จากสถิติขององค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่า ประชากรทั่วโลกกว่า ๗ ล้านคนต่อปี ต้องเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด ในขณะเดียวกันประเทศไทยมีการค้นพบว่า มีประชากรเกินกว่าร้อยละ ๕๐ ที่มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่าปกติ และเกินกว่า ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร และพบว่ามีการเสียชีวิตจากโรคนี้ประมาณ ๗ คนต่อชั่วโมง หรือคิดเป็น ๖๑,๓๒๐ คนต่อปี โดยโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคอันดับสองที่คร่าชีวิตคนไทยรองจากโรคมะเร็ง

คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่ในร่างกายและในอาหารที่บริโภคมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย เช่น นำไปสร้างเป็นน้ำดีช่วยย่อยไขมันที่ได้รับจากอาหาร นำไปสร้างฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย และเป็นต้นกำเนิดของวิตามินดี

นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบของโครงสร้างผนังเซลล์ แต่ถ้าร่างกายมีคอเลสเตอรอลมากเกินไปก็จะถูกนำไปเก็บไว้ที่ใต้ผนังหลอดเลือด อันเป็นสาเหตุที่จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งและหลอดเลือดแดงตีบและอุดตันได้



ขณะที่ถ้าเป็นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ก็จะทำให้หัวใจล้มเหลวแบบเฉียบพลัน จนเสียชีวิตได้ซึ่งอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงคือ อาหารที่มีส่วนประกอบของไข่แดง เครื่องในสัตว์ มันสัตว์ อาหารทะเลบางชนิด เช่น กุ้ง ปลาหมึก ทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

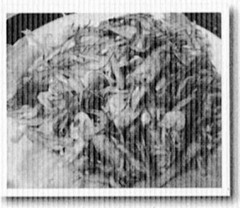
อาหารเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมีแนวทางในการเลือกอาหารที่ปริมาณคอเลสเตอรอลต่ำ และจากการประกวดเมนูลดคอเลสเตอรอลในโครงการ "เมนูอาหารใส่ใจคอเลสเตอรอล" ซึ่งเป็นอาหารไทยที่อุดมไปด้วยสมุนไพร เมนูคอเลสเตอรอลไขมันต่ำ นั่นคือ....

ข้าวหมกไก่คั่วตะไคร้ กับ แสร้งว่าปลาช่อน ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศในรุ่นมืออาชีพ โดยเคล็ดลับอยู่ตรงข้าวที่หุงจะใช้นมพร่องมันเนยแทนการหุงด้วยน้ำ ใส่กระเทียมลงไปผัดในน้ำมัน แล้วใส่ข้าวที่หุงเสร็จไปผัด ใส่เกลือและผงกะหรี่ลงไป

สำหรับไก่คั่วตะไคร้ ก็จะใช้ไก่ที่ไม่ติดมันหั่นบางๆ ผัดกับตะไคร้เติมเกลือและพริกไทยลงไป

ส่วนแสร้งว่าปลาช่อน นั้นมีส่วนผสมของปลาช่อนสุก ขิงหั่นฝอย ตะไคร้ หอมแดง พริกขี้หนู ใบมะกรูด น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก และเครื่องปรุงรสต่างๆ ลงคลุกให้เข้ากัน ทั้งอร่อยและไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ

อีกหนึ่งเมนูที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในรุ่น บุคคลทั่วไปคือ ซาบะกลางดง ซึ่งมีจุดเด่นคือ ใช้ปลาซาบะย่างเอาหนังออก ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรนานาชนิด เหล่านั้นก็มีขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกไทยสด มะนาว หอมแดง กระเทียม กะหล่ำปลีหั่นฝอย มะม่วงเปรี้ยว ซอสมะเขือเทศ



วิธีทำ นำมะนาวมาบีบเอาน้ำ ผสมน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ซอสมะเขือเทศ จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดยกเว้นปลาซาบะคลุกให้เข้ากัน นำปลาซาบะจัดวางลงในจานพร้อมข้าวสวย ๑ ถ้วย เวลาทานนำเครื่องปรุงทั้งหมดราดลงบนตัวปลา

นอกจากนี้ ยังมีเมนูปราศจากคอเลสเตอรอลอีกมากมาย อาทิ เมนูวุ้นเส้นผัดขี้เมาปลากะพงสด เป็นต้น



รับประทานทานส้มตำ จะได้คุณค่าทางอาหารอย่างไร

วัตถุดิบ

มะละกอสับตามยาว	๑	ถ้วย	(๑๐๐ กรัม)
มะเขือเทศสีดา	๓	ลูก	(๓๐ กรัม)
มะละกอสุก	๑	ถ้วย	(๑๐๐ กรัม)
พริกขี้หนูสด	๑๐	เม็ด	(๑๕ กรัม)
กระเทียม	๑๐	กลีบ	(๓๐ กรัม)
น้ำมะนาว	๑-๒	ช้อนโต๊ะ	(๓๐ กรัม)
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ	(๘ กรัม)
น้ำปลาร้าต้มสุก	๑	ช้อนโต๊ะ	(๑๕ กรัม)

ผักสด ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ยอดผักบุ้ง
ยอดและฝักกระถิน ยอดมะยม ชนิดละ ๕๐ กรัม

สรรพคุณทางยา

๑. มะละกอ

ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหารขับน้ำดี น้ำเหลือง

๒. มะเขือเทศ

รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบาย ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิว มะเขือเทศมีวิตามินเอจึงสามารถรักษาโรคตาได้ นอกจากนี้ยังมีสารยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา มีฤทธิ์ขับปัสสาวะจึงสามารถแก้อาการความดันโลหิตสูง

๓. มะกอก

รสเปรี้ยว ฝาด หวาน แก้โรคธาตุพิการเพราะน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ

๔. รสเผ็ดร้อน

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย

๕. กระเทียม

รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัสลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด

๖. มะนาว

เปลือกผลรสขม ช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต แก้เสียงแหบแห้ง

๗. ผักแกล้มต่างๆ

ได้แก่ ถั่วฝักยาว รสมันหวาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน

- **กะหล่ำปลี** รสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้
- **ผักบุ้ง** รสจืดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย
- **กระถิน** รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผลห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ
- **มะยม** ใบต้มกิน เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้พิษไข้อีสุกอีใส

ประโยชน์ทางอาหาร

ส้มตำ ๑ ครก จะมีหลายรสชาติ เช่น เปรี้ยว มัน เค็ม หวาน (น้ำตาลแล้วแต่คนชอบ) ขม (เปลือกมะนาวหรือผลมะกอก) อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายสูง โดยเฉพาะเมื่อนำมาแกล้มกินกับผัก